

EN TRÄDGÅRD ATT KLAPPA PÅ

Ett gestaltungsförslag med fokus på det taktila sinnet för att främja välbefinnandet hos äldre



Jonna Göthlin & Annika Lundkvist

Titel: En trädgård att klappa på: Ett gestaltungsförslag med fokus på det taktila sinnet för att främja välbefinnandet hos äldre

Engelsk titel: A Garden to Pet: A design proposal focused on the tactile sense to promote health benefits for elderly people

© Jonna Göthlin & Annika Lundkvist

Handledare: Bodil Dahlman, SLU, institutionen för stad och land

Examinator: Ulla Myhr, SLU, institutionen för stad och land

SLU, Sveriges lantbruksuniversitet, fakulteten för naturresurser och jordbruksvetenskap

Institutionen för stad och land, avdelningen för landskapsarkitektur

Omfattning: 15 hp

Nivå: Grundnivå G2E

Kurs: EX0725, Projekt i landskapsarkitektur

Landskapsarkitekturprogrammet, Ultuna

Nyckelord: sinnesträdgård, känselsinnet, trädgård, vårdboende, taktila växter

Omslagsbild: illustration av Jonna Göthlin & Annika Lundkvist

Publiceringsår: 2016

Publiceringsort: Uppsala

Samtliga bilder och foton i detta arbete är publicerade med tillstånd från upphovsman

Online publication of this work: <http://stud.epsilon.slu.se/>

Sammandrag

Syftet med detta arbete är att föreslå en gestaltning för en sinnesträdgård som fokuserar på det taktila sinnet, samt att genom målinriktade val av både växter och hårda material främja välbefinnandet hos äldre. Upplevelser för de icke-visuella sinnen är något som ofta saknas i gestaltning. Genom målinriktade val av både växter och hårda material går det att skapa fler upplevelser i en grön miljö, eftersom starkare sinnesupplevelser kan skapas genom att gestalta för fler sinnen i en trädgårds- eller parkmiljö. Sjuka äldre människor har ofta svårt att uppleva mer än sin närmsta omgivning, vilket vanligtvis innefattar endast den gård som ligger i anslutning till deras boende. Genom att skapa goda närmiljöer kan deras välbefinnande därmed öka. Grönska och sinnesstimulans kan förbättra deras livskvalitet, vilket gör att det blir möjligt att för dem att ”leva tills de dör”. Sinnesstimulans genom känseln kan även väcka minnen till liv hos demens. Detta gestaltungsförslag är ett konkret exempel på hur en sinnesträdgård, inriktad mot äldre och med fokus på det taktila sinnet, kan utformas. Det är anpassat efter de krav och förutsättningar som finns vid Bernadotte vårdboende i Valsätra, Uppsala. Arbetet är uppbyggt av två delar; förstudie och gestaltungsprocess. I förstudien ingår en litteraturstudie, studiebesök med intervjuer samt platsbesök med intervjuer. Gestaltungsprocessdelen inkluderar platsanalys och skisser, denna låg till grund för programpunkterna som sedan gestaltungsförslaget utformades efter. Det var av stor vikt att föreslå en gestaltning som är tillgänglig för alla på vårdboendet, även de som använder hjälpmedel som rullstolar eller rollatorer. Gestaltungsförslaget ska också underlätta besök för de på boendet som lider av demens och inbjuda till interaktion med platsens material. Förslaget innefattar en illustrationsplan, två snitt och ett antal skisser som visar på platsens karaktär. Det som eftersträvades var att föreslå en variationsrik sinnesträdgård där besökare på en liten yta kan uppleva mycket. En tillgänglig, trygg och blomstrande trädgård som inbjuder till att upptäcka sin närmsta omgivning och utmana sig själv. En växtlista med beskrivningar av de valda växternas taktila egenskaper, inklusive bilder på dessa, ingår också i gestaltungsförslaget. Där beskrivs olika växter med kontrasterande egenskaper, som det mjuka och lena lammörat och den styva och hårda taklöken. Slutligen diskuteras resultatet, metoderna och gestaltungsprocessen.

Abstract

The purpose of this thesis is to suggest a design for a sensory garden that focuses on the tactile sense, as well as promoting welfare for elderly people through purposive choices of both plants and hard materials. Experiences for the non-visual senses are often lacking in park- and garden design. Purposive choices of both plants and hard materials make it possible to create more experiences in a green environment, this because stronger sensations can be created by designing for multiple senses in a garden or park environment. Elderly people with diseases can find it difficult to experience more than their closest surroundings, which usually include only the garden or park connected to their accommodation. Good ambient environments can thus increase their welfare. Greenery and sensory stimulation can improve their quality of life, which makes it possible for them to “live until they die”. Sensory stimulation through tactile contact can also awaken the memories of people suffering from dementia. This design proposal is a concrete example of how a sensory garden, emphasized on the elderly people and focused on the tactile sense, can be designed. It is adapted to the requirements and conditions at Bernadotte nursing home in Valsätra, Uppsala. The thesis is composed of two parts; pre-study and design process. The pre-study includes a literature review, study visits with intervjues and an on-site visit with dialogues. The design process part contains a site analysis and sketching, this composed the foundation for the characteristics after which the design proposal was created. The proposal aimed at a design that is accessible for everyone at the nursing home, including those who use disability aids like wheelchairs or walkers. The design should also ease the visit for those at the nursing home who suffers from demensia and encourage them to interact with the site materials. The design proposal includes an illustration plan, two sections and a number of sketches which show the site’s character. The goal for the proposal was to suggest a variable sensory garden where visitors in a smaller space can experience a lot, as well as an accessible, safe and blooming garden that encourage them to discover the closest surroundings and to challenge themselves. A list of plants with descriptions of the chosen plants’ tactile properties, and pictures of these, is also included in the design proposal. In this list different plants with contrasting characteristics are described, like the soft and smooth lamb’s-ears and the rigid and hard houseleeks. In the thesis’ final part the result, methods and design process is discussed.

Innehåll

Introduktion.....	5
Bakgrund	5
Begreppsprecisering.....	6
Syfte och frågeställning	6
Perspektivval	6
Avgränsningar.....	6
Metod.....	6
Förstudie.....	6
Gestaltningprocess	7
Resultat	8
Förstudie.....	8
Gestaltningprocess	11
Resultatsammanfattning av förstudie och gestaltningprocess.....	13
Gestaltningförslag.....	13
Diskussion	18
Resultatdiskussion.....	18
Metoddiskussion och gestaltning.....	18
Sammanfattande diskussion	19
Referenser	20
Foton	20

Introduktion

I utformning av gröna miljöer är det vanligt att störst fokus läggs på det visuella. Patrik Grahn, som är forskare inom miljöpsykologi, hävdar att det ofta saknas upplevelser för de icke-visuella sinnena (2005, s.248). Det finns dock gröna miljöer som tar hänsyn till mer än bara synen. I en så kallad sinnesträdgård ligger fokus på att stimulera alla sinnen. Vi ansåg att detta sätt att gestalta, där växter och material som kan stimulera mer än ett sinne involveras, gör att det går att få ut mer av en trädgårds- eller parkmiljö. Vi ville undersöka om målinriktade val i gestaltningsprocessen kan göra det möjligt att skapa ytterligare en dimension som inte går att upptäcka genom att bara titta på planteringen, trädgården eller parken.

Ett av de sinnen som ofta blir förbisett och som vi intresserade oss för är det taktila sinnet. I det här arbetet undersöktes därför hur detta sinne kan inkluderas i gestaltningen av en sinnesträdgård för att främja välbefinnandet hos en målgrupp, framförallt genom målinriktade växtval.

Målgruppen för detta arbete är äldre som bor på vårdboenden. Arbetet riktar sig dock mot de som kan påverka de äldres livsmiljö, exempelvis sådana som arbetar inom äldreården. Ett vårdboende är ett boende för äldre i behov av särskilt stöd, där de kan få heldygnsomsorg och vård (Socialstyrelsen u.å). Äldre människor som är bosatta på vårdboenden är en grupp som kan ha stor nytta av en sinnesträdgård (Westerberg 2011). En trädgård i anslutning till vårdboende kan bland annat förbättra deras blodtryck, sänka läkemedelskonsumtionen och minska depression (Bengtsson 2003 s.40). Vi ville undersöka om det är möjligt att skapa miljöer som är mer givande för målgruppen genom att vara medveten om dess behov och hur det taktila sinnet kan inkluderas i gestaltningsarbetet. Genom att studera litteratur och sedan kombinera detta med en gestaltningsprocess ville vi undersöka hur en plats kan göras så funktionell som möjligt för målgruppen.

Det är landskapsarkitektens roll att planera utemiljöer och det är de som kan påverka hur en utemiljö kan fungera för en viss målgrupp. Yrkesgrupper som på något sätt jobbar med gestaltning av park- och trädgårdsmiljöer, bland annat landskapsarkitekter, kan se detta arbete som en inspirationskälla vid gestaltningar av miljöer för äldre och dementa.

Gestaltningförslaget i detta arbete applicerades på Bernadotte vårdboende i Uppsala, men kan fungera även på andra former av boenden för äldre.

Bakgrund

I denna del presenteras hur sinnesträdgårdar fungerar och hur dessa kan öka äldres välbefinnande, samt vad det taktila sinnet är och varför det bör inkluderas i gestaltning av gröna miljöer.

Sinnesträdgårdar

Ett välkänt faktum är att vi mår bra av att vara ute och att vi mår bra av grönska. Bengtsson (2003, s.50) menar att närmiljön är särskilt viktig för äldre och dementa som bor på vårdboende, eftersom de ofta har svårt att ta sig ut själva. Hon anser att man bör ha som mål att ge alla som önskar möjlighet till utevistelse och närkontakt med sin utemiljö. Ett sätt att skapa en sådan närkontakt är att anlägga en så kallad sinnesträdgård.

Sinnesträdgårdar varierar i utseende och syfte beroende på vilken målgrupp den är riktad mot, menar Båst Andresen & Larsson (2007, s. 4). Sammanfattningsvis hävdar de att en sinnesträdgård är en grönskande plats som är till för att stimulera målgruppens sinnen och ofta leder till en förändring hos besökaren, som glädje eller lugn.

Det taktila sinnet

Med *våra sinnen* menas oftast de fem grundsinnen; synen, hörseln, lukten, känseln och smaken. Det är våra sinnen som hjälper oss att tolka omgivningen (NE u.å.). Det taktila sinnet är en del av känselsinnet och hjälper oss att ta emot intryck från vår omgivning via huden (Rehnberg & Väliatalo 2009, s.1).

Det taktila sinnet kan utlösa andra sinnesintryck, något som gör att inkludering av detta sinne kan tillföra mycket till gröna miljöer. Exempelvis så har nog alla någon gång rört vid en växt och sedan känt hur aromatiska dofter nått näsan, eller gått barfota på grus och känt stenarna som rullar under fötterna samtidigt som man hör knastrande ljud. Genom att koppla in det taktila sinnet vid gestaltning av en utemiljö är det alltså möjligt att direkt skapa starkare sinnesupplevelser.

Det taktila sinnet kan även vara till hjälp för att motverka stress och smärta, bland annat genom *mindfulness* eller *medveten närvaro* (Bengtsson 2012). Det är en metod som har uppmärksamats mycket på senare år. Bengtsson hävdar att det är möjligt att skapa lugn i vardagen och minska sin oro genom mindfulness. Hon menar att det handlar om att försöka vara medveten om sina sinnesintryck, att vara i nuet och känna sin omgivning. Ett praktiskt exempel som hon ger är att blunda och verkligen lägga märke till hur det känns runt omkring; känna vinden mot huden, solen mot ansiktet och det mjuka gräset som kittlar handflatan.

Äldres välbefinnande

Äldre människor, som inte har möjlighet att lämna sitt vårdboende, är en grupp som ofta lider av åkommor som kan bli bättre med hjälp av sinnesstimulering och närhet till grönska (Bengtsson 2003, s.30). Det är alltså en grupp som kan ha nytta av en sinnesträdgård. Bland annat så har äldre ofta ökad mottaglighet för depressioner, vilket kan bero på olika brister eller åldersrelaterade sjukdomar (Ledin 2013). En av dessa sjukdomar är demens, som förutom nedstämdhet och depression också kan påverka minnet, språket, tidsuppfattningen och orienteringsförmågan negativt (Svenskt demenscentrum 2016).

Många lider även av biverkningar som kommer av de mediciner som de äter (Socialstyrelsen 2014). Tillgång till utevistelse där sinnen stimuleras kan göra att äldres välbefinnande ökar och medicineringsbehovet minskar, varav också bieffekterna av dessa minskar, menar Bengtsson (2003, s.30). Enligt henne sker detta eftersom utevistelse kan göra att sömnkvaliteten förbättras, depression motverkas, oro minskar och motståndskraften mot infektioner ökar.

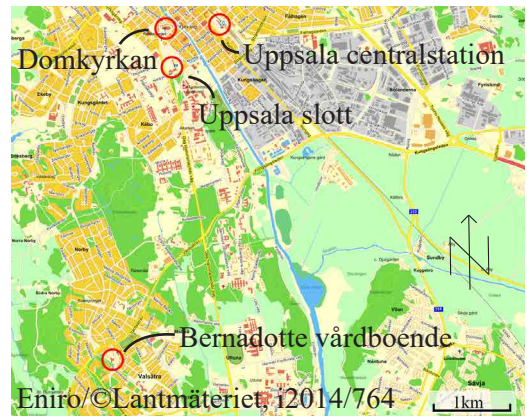
Genom nära tillgång till grönskan i en sinnesträdgård kan alltså livskvaliteten förbättras avsevärt för vårdtagare och göra det möjligt för dem att “leva tills man dör” som Yvonne Westerberg säger i sin bok *Sinnenas trädgård* (2011, s. 71). Med detta menar hon att det inte bara handlar om att se till att man får leva länge, alltså att genom omvårdnad få så många dagar man kan. Det handlar också om att ge mening åt varje dag och ge god kvalitet till både kroppen och själen tills den dagen då man lämnar jordelivet, hävdar hon. I boken *Sinnenas trädgård* skriver Westerberg (2011, ss.31-32) om en händelse i *Sinnenas trädgård*, Stockholm:

Hon var ytterst sällan med i den sociala gemenskapen med de andra på avdelningen, utan stod mest och tittade på eller gick därifrån. Kvinnan hade även svårt att kommunicera med ord, då hennes demenssjukdom innebar att hon nästan helt hade tappat den förmågan. När vi kom ut gick kvinnan fram tillsammans med de andra till den förberedda planteringen. Hennes ansikte lyste av ett stort leende när hon böjde sig fram, sakta strök handen över den mossbelupna stenen och sa “Ronneby”. För en stund stod tiden stilla, alla var tysta men log i samförstånd. Den mossbelupna stenen påminde kvinnan om barndomens landskap hemma i det Ronneby som kvinnan kom från.

Liksom den 80 åriga kvinnan i citatet ovan, som kände på mossan och mindes sitt barndoms Ronneby, kan man väcka gamla minnen till liv genom det taktila sinnet. Genom en känsla kan man färdas tillbaka till en annan tid eller plats, sinnena stimuleras och med kroppen och själen så minns vi (Westerberg 2011, s.33).

Bernadotte vårdboende

Bernadotte vårdboende, som detta arbete applicerades på, ligger ett par kilometer sydväst om Uppsalas stadskärna. Vårdboendet har platser för både demens- och omvårdnadspatienter (Uppsala kommun 2016).



Figur 1: Karta som visar Uppsala stad. Tillägg av författarna i form av röda markeringar visar på viktiga punkter i Uppsala samt Bernadotte vårdboende.

Begreppsprecisering

Nedan listas begrepp som är återkommande i detta arbete. Beskrivningarna förklarar hur begreppen har använts av författarna.

Äldre – en person som är över 65 år och lider av åldersrelaterade sjukdomar
Tillgänglighet – när en plats eller ett stråk är framkomligt även för personer som lider av rörelsehinder och/eller nyttjar någon form av hjälpmedel, exempelvis rullstol och rullator
Hälsoeffekter – när hälsan hos en person påverkas av exempelvis en aktivitet, medicinering eller en upplevelse
Gröna miljöer – miljöer eller platser som till stor del är uppbyggda av gröna, levande material, så som parker, trädgårdar och skogar

Syfte och frågeställning

Syftet med detta arbete är att föreslå en gestaltning av en sinnesträdgård som fokuserar på det taktila sinnet, samt att genom målinriktade val av både växter och hårda material främja välbefinnandet hos äldre. Gestaltungsförslaget applicerades på Bernadotte vårdboende i Uppsala.

Frågeställningen lyder: Hur kan en sinnesträdgård med fokus på det taktila sinnet gestaltas för att främja äldres välbefinnande?

Perspektivval

Arbetet utgick från landskapsarkitektens, alltså gestaltarens, perspektiv och riktar sig mot det taktila sinnet. Ämnet sågs även från de äldres perspektiv. Detta innebär dock inte att målgruppen för gestaltungsarbetet intervjuades om deras önskemål till projektet. Det var inte personliga “minnesväxter” eller “barndomsväxter” i sig som ska väcka minnen, utan det taktila intrycket från specifika växter och hårda material.

Avgränsningar

Växtmaterialet är anpassat efter ståndorten på den aktuella platsen och är inte giftigt eller kan innebära någon skaderisk för besökaren.

Valet av växtmaterial begränsades till de arter/sorter som fanns i katalogerna hos de plantskolor som besöktes under arbetets gång. Beskrivningarna av växterna i växtlistan begränsades till vår egen erfarenhet av växtmaterialet, samt grundläggande fakta om växternas utseende.

Gestaltungsförslaget redovisas med en illustrationsplan samt snitt och detaljer. I förslaget visas växtmaterialets ungefärliga position genom en indelning i olika områden.

Metod

Detta arbete uttrycktes i ett gestaltungsförslag. Gestaltningen baserades på fem metoder indelade i två delar; en förstudie där vi samlade in material och information och sedan en gestaltungsprocess då detta bearbetades. Dessa två delar beskrivs nedan.

Förstudie

Under den första delen av arbetet utfördes en litteraturstudie för att lägga en teoretisk grund för gestaltningen. För att hämta inspiration till utformningen samt för att ta del av sakkunnigas erfarenhet i ämnet utfördes också studiebesök med intervjuer. Platsinventeringen med intervjuer förankrade gestaltningen till en fysisk plats.

Litteraturstudie

Alla platser är unika och med alla gestaltningar följer specifika anpassningar. Vi tog hjälp av litteraturen för att finna svar till dessa anpassningar. Genom litteraturstudien kunde information insamlas kring olika funktioner och aspekter som är betydelsefylla vid gestaltning av gröna miljöer för äldre vid ett vårdboende.

Litteraturstudien utfördes med fokus på sinnesträdgårdar och hur sinnesintryck kan stimulera äldre och dementa personer. Denna litteraturstudie gjordes för att lägga en grund för arbetet och fördjupa kunskapen om ämnet sinnesträdgårdar. Genom att studera litteratur inom ämnet gavs en bild av vad en sinnesträdgård är och hur den kan vara uppbyggd beroende på vilken målgrupp den riktas mot, i detta fall äldre på vårdboenden.

I synnerhet litteratur som kunde öka förståelsen för hur en plats för äldre bör utformas strukturellt eftersöktes. Vi ville inhämta kunskap om vilka gestaltungsfaktorer som kan skapa en så stor sinnesupplevelse som möjligt för vår målgrupp. Det var även av vikt att läsa om funktioner som kan underlätta för äldre och dementa att besöka och ta del av sinnesträdgården. Vi fann det mesta av litteraturen på SLU-bibliotekets söktjänst Primo, via sökorden ”trädgård”, ”hälsa” och ”sinne”. Dessa gav träffar på bland annat andra studentarbeten om sinnesträdgårdar, vilka i sin tur kunde leda vidare till fler relevanta källor inom ämnet. Den bok som fungerade som huvudlitteratur i detta arbete är Yvonne Westerbergs bok Sinnenas trädgård (2011).

Studiebesök med intervjuer

För att få inspiration kring hur **sinnesträdgårdar** kan gestaltas, och vilka växter och hårda material som kan användas, utfördes fyra studiebesök. Dessa ägde rum på två sinnesträdgårdar, som användes som referensobjekt, och två plantskolor. Besöken skulle ge erfarenheter som vi kunde ta med oss till vårt eget

gestaltungsarbete. De höll samma grundstruktur med lika fördelning mellan intervjuer och självständig rundvandring. Under dessa besök analyserades den information som inhämtades i relation till arbetet och dess inriktning. Det innebar att sådan information som inte var kopplad till ämnet eller ansågs orelevant sällades bort.

Intervjuerna hölls med personer som på något sätt var involverade i anläggningarna och kombinerades med en guidad rundtur, detta i studiebesökens första halva. För att få så stor frihet som möjligt i intervjuerna användes ostrukturerade intervjuer. Dessa tenderar att likna vanliga samtal och intervjuaren kan ställa endast en fråga som berör ett visst ämne, varefter den intervjuade personen får frihet att svara och associera fritt (Bryman 2008, s. 415). Intervjuer som metod användes för att få fördjupad kunskap inom uppsatsens ämne, samt för att samla personliga erfarenheter från personer som genomfört liknande projekt tidigare eller har specialkunskap inom ett visst område.

De två referensobjekt som besöktes är Sinnenas promenad i Halmstad och Sinnenas trädgård i Stockholm. Besöken utfördes för att se på exempel för hur miljöer som liknar detta projekt har gestaltats tidigare och hur de har fungerat i verkligheten.

Sinnenas promenad i Halmstad besöktes eftersom de där har valt att dela upp gestaltningen i olika rum med fokus på ett sinne i taget. Detta gjorde att den taktila delen kunde studeras specifikt för att hitta inspiration till detta arbete. I samband med studiebesöket hölls en intervju med Annika Hansson, där frågor kring tankarna bakom projektet och utformningsidén ställdes. Hansson är utbildad landskapsarkitekt och arbetade med gestaltningen av Sinnenas promenad under sin anställning på Teutch landskapsarkitekter AB.

Sinnenas trädgård i Stockholm besöktes eftersom Yvonne Westerbergs bok med samma namn användes som litteratur i detta arbete. Gestaltningen är utförd av landskapsarkitekt Ulf Nordfjell. Under besöket hölls en intervju med Christer Fällman, trädgårdsmästare vid Sinnenas trädgård, under vilken frågor kring hur anläggningen fungerar i praktiken ställdes. De olika inslagen i trädgården, som markunderlag och växtbäddar, berördes också.

Maria Wisselgren, landskapsarkitekt och universitetsadjunkt vid institutionen för landskapsarkitektur på SLU, intervjuades också. Hon har tidigare arbetat inom vården och haft en tjänst vid Sinnenas trädgård. Under denna intervju togs frågor kring kopplingen mellan landskapsarkitektur och äldreomsorgen upp, som tillgänglighet och utformning för dementa personer.

För att välja **växtmateri**all till vår gestaltning av sinnesträdgården utfördes studiebesök vid två plantskolor i Lund. Dessa besök gjordes för att studera lignoser respektive perenner. Vi sökte efter växter som är mjuka eller har någon annan taktil karaktär, som doftar aromatiskt vid beröring, samt växter som kan locka besökare närmare för att känna på dem genom sitt utseende. De taktila karaktärerna fick gärna kontrastera varandra, som styvt mot mjukt

eller slätt mot skrovligt.

Båda plantskolorna som besöktes ligger i en sydligare zon än Uppsala där växtsäsongen kommer igång relativt tidigt. Eftersom denna studie utfördes under tidig vår fick vi en chans att se och känna på växter som ännu inte hade kommit upp eller slagit ut i Uppsala. För att komplettera växturvalet användes också växtlistor och beskrivningar från tidigare växtkurser under vår utbildning.

Stångby plantskola valdes för att det är en stor plantskola, vars breda utbud redan var bekant för oss sedan tidigare. Målet med besöket på Stångby var att få känna på lignoser. Under studiebesöket hölls en intervju med Peter Persson, odlingsansvarig, under vilken vi ställde frågor kring lignoser med särskilda taktila egenskaper. Under intervjun visade Peter oss runt på plantskolan och pekade på arter som han ansåg passade detta arbete. För att hitta arter som stämde överens med ovannämnda kriterier kände vi och luktade på alla tillgängliga växter på platsen. Därefter antecknade vi vilka egenskaper de olika arterna hade och försökte beskriva våra sinnesintryck av växten med ord. Vi markerade också de mest intressanta växterna i plantskolans växtlista.

Eftersom Stångby inte själva driver upp sina perenner besöktes en av deras perennleverantörer, Lackalänga plantskola. Vi gjorde på samma sätt som på Stångby plantskola när vi sökte efter växter med taktila egenskaper, och även här markerades de mest intressanta växterna i plantskolans växtlista. Lena Holgersson, en av ägarna till plantskolan, intervjuades under besöket medan hon gav oss en kortare rundtur. Vi ställde frågor kring arter som fanns i plantskolans sortiment men som ännu inte vuxit sig så pass stora att vi själva kunde göra en bedömning av dem. I synnerhet gräsarterna hör till denna kategori.

Efter studiebesöken intervjuades Roger Elg, landskapsarkitekt och universitetsadjunkt vid institutionen för Stad och Land på SLU, för att ta del av hans kunskap kring de växter som valdes ut från de olika plantskolorna. Under intervjun berördes bland annat växternas praktiska egenskaper, som hur väl de skulle passa i Uppsalas klimat.

För att säkerställa att inga av arterna i växtlistan var giftiga stämde vi därefter av med Giftinformationscentralens lista över växter.

Platsinventering med intervjuer

För att få en uppfattning av platsen där sinnesträdgården utformades gjordes en inventering av den. Inventeringen utfördes för att kunna anpassa gestaltningen efter platsens förutsättningar och hitta det bästa läget. Syftet med att personligen besöka och dokumentera platsen var att få djupare förståelse för platsens funktioner.

En översiktlig inventering av Bernadotte vårdboendes innergård utfördes för att se vad som redan fanns där och hur stor den var. Utifrån denna översiktliga inventering gjordes en grov analys för att bestämma vilken del av gården som skulle gestaltas.

Efter valet av plats utfördes en mer detaljerad inventering av ytan som skulle gestaltas, där bland annat dess storlek och befintliga växter och material mättes in. Mätningarna utfördes med hjälp av ett måttband och ett mätsnöre. Mätsnöre användes där måttbandet var för kort och inte räckte över hela sträckan. Det spändes upp mellan de punkter som skulle mätas in och klipptes sedan av. Därefter mättes snöret upp med hjälp av måttband för att få ett ungefärligt värde på sträckorna.

I samband med inventeringen studerades platsens klimat. Detta för att kunna ge både material och besökare på platsen de bästa förutsättningarna. Med hjälp av solens position och hur skugga föll över platsen ritades ett solschema upp. Eftersom denna studie utfördes under tidig vår gjordes även en uppskattning av skuggans position under sommarmånaderna, då användningen av platsen kommer vara som störst. Denna uppskattning baserades på att det skuggade området blir mindre under sommaren. I samband med detta markerades även den soligaste platsen på området för att undersöka förutsättningarna för en solbelyst sittplats. För att få en uppfattning av omgivningens skydd mot vind och från vilket håll vinden kan påverka platsen gjordes en enklare vindanalys. Genom att stå på olika platser inom den utvalda ytan undersöktes den huvudsakliga vindriktningen.

Vid platsinventeringen hölls en intervju med Annika Lundqvist, undersköterska vid Bernadotte vårdboende. Även denna följde metoden ostrukturerad intervju. Frågorna som ställdes rörde de boendes användning av gården och platsens historik.

Gestaltningprocess

Informationen som samlades in under förstudien bearbetades genom platsanalys och skisser i en gestaltningprocess. Dessa metoder låg sedan till grund för programpunkter, programplan och gestaltningsförslag.

Platsanalys

Under den grova analysen av hela gården letade vi efter en yta som kunde användas till gestaltningsförslaget. Denna skulle vara tydligt avgränsad och inramad samt ha förutsättningar för sittplatser i både sol och skugga. För att underlätta gestaltningprocessen skulle den även ha ett behov av förändring, eftersom detta skulle göra det mer motiverat att hitta nya lösningar.

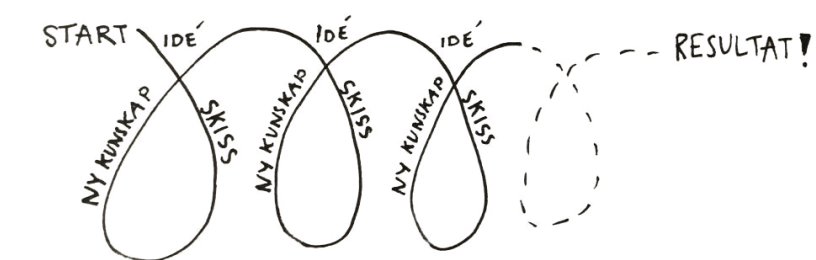
Efter valet av plats utfördes en analys utifrån den tidigare nämnda, mer detaljerade inventeringen. Detta för att värdera det som redan fanns på platsen och för att kunna göra ett så välanpassat gestaltningsförslag som möjligt utifrån dess förutsättningar. Där lyftes både positiva och negativa aspekter fram. Analysen utgick från hur vi ansåg att de befintliga inslagen skulle fungera i en ny gestaltning riktad mot den aktuella målgruppen och dess krav på

sin omgivning. Vi granskade inventeringen utifrån aspekter som tillgänglighet, trygghet och användning, samt mer strukturella aspekter så som rumslighet och organisering av olika element. Det var viktigt att göra en analys av platsen på detta sätt för att kunna skapa en trygg plats som kan nyttjas av alla på boendet.

Skisser

Skissande är ett verktyg som är flitigt använt av både landskapsarkitekter och andra yrkesgrupper som arbetar med gestaltning, och det är en metod som gör det enkelt att snabbt kunna utforska många olika lösningar och idéer. Detta är även anledningen till att vi använt oss av denna metod.

Skissprocessen i detta arbete ägde rum efter studiebesöken och litteraturstudien. Dessa fungerade därför som inspiration till våra skisser. Vi skissade på platsens utformning i flera omgångar och valde att huvudsakligen skissa gemensamt, först med mycket snabba och enkla skisser och sedan mer detaljerade. Idéerna utvecklades i takt med att vi fick mer kunskap kring hur man bygger upp en sinnesträdgård och om den aktuella målgruppen. Skissprocessen var cirkulär, eller snarare loopformad. Idéer låg till grund för skisserna men i och med att ny kunskap ständigt tillfördes under arbetets gång fick vi nya idéer som gav upphov till nya skisser. Så fortsatte det tills vi ansåg att vi funnit en lösning som tagit hänsyn till de gestaltningsfaktorer som förstudien resulterade i.



Figur 2: Illustration som visar skissprocessens flöde.

Resultat

I denna del presenteras resultatet av förstudien och gestaltningsprocessen, samt hur detta tog sig uttryck i program och gestaltningsförslag.

Förstudie

Nedan sammanställs resultatet av litteraturstudien, studiebesöken med intervjuer, och platsinventeringen med intervjuer. Resultatet från litteraturstudien sammanställdes i sex kategorier; stigar och stråk, orienterbarhet, trygghet, sociala och enskilda platser, närbarhet och materialval.

Litteraturstudie

Resultatet från litteraturstudien sammanställdes i sex kategorier, innehållande olika aspekter som var återkommande i litteraturen och som flera källor pekar på som väsentliga för utformning av miljöer för denna målgrupp.

Stigar och stråk genom en trädgård kan bidra till dess upplevelse påstår Dee (2001, s.81). Hon menar att stigen spelar en avgörande roll i designade miljöer eftersom den både kan underlätta upplevelsen och användningen av dessa.

Vid en gestaltning för demenssjuka är det fördelaktigt att tänka på att huvudstigen är enhetlig eftersom särskiljande nyanser kan upplevas som hinder eller hål och få dem att stanna upp menar Bengtsson (2003, s.67). Hon hävdar också att det inte heller bör skapas några återvändsgränder där dementa kan bli stående. Givetvis bör det också vara möjligt för de som tar sig runt i rullstol eller med rollator att genomföra en promenad (Bengtsson 2003, s.65).

Trygghet och en känsla av säkerhet är något som är av vikt när en tillgänglig utevistelse i vårdsammanhang ska skapas (Bengtsson 2003, ss.58-60). Bengtsson menar att äldre och dementa kan behöva mera stöd från omgivningen än vad exempelvis en pigg och ung människa kräver för att känna trygghet. Vidare hävdar hon att målgruppens rädsla för att göra sig illa eller snubbla är viktig att ta hänsyn till vid gestaltning. Bengtsson påstår att ju säkrare besökaren känner sig i trädgården desto mer självständig kan användningen bli. Hon anser att det är bra med ett underlag som inte är för halkigt där man rör sig, och någonting att hålla sig i och stötta sig emot när det behövs.

Bengtsson (2003, ss.66-68) hävdar också att demenssjuka kan bli oroliga av för mycket intryck utifrån och kan vilja söka sig vidare ut. Därför kan det vara bra med någonting som ramar in trädgården, som ett plank eller ett staket. Bengtsson anser dock att det kan vara fördelaktigt med någon form av kamouflage framför detta plank för att inte få besökarna att känna sig instängda.

Orienterbarhet kan också tillföra trygghet till en miljö, våra sinnen hjälper oss att hitta dit vi ska genom olika sinnesintryck från omgivningen (Bengtsson 2003, s.61). Kaplan, Kaplan och Ryan (1998, s.53) menar att orienterbarheten på en plats kan ökas genom användning av olika slags rikt- eller landmärken. De säger också att dessa landmärken bör vara något som sticker ut från omgivningen, är minnesvärt och som det inte finns för mycket av. Landmärken kan både vara något som är tillverkat av människan eller naturligt (Kaplan, Kaplan och Ryan 1998, s.53). Ett landmärke kan exempelvis vara ett träd. Vidare anser Bengtsson (2003, s.68) att dessa riktmärken bör synas genom hela trädgården och ska locka besökaren vidare samtidigt som de skapar ett igenkännande.

Sociala och enskilda platser är två aspekter som båda är viktiga vid gestaltning av en plats menar Bengtsson (2003, ss.65,67). Hon pekar på att det är viktigt att skapa både platser där det blir naturligt att mötas och platser där omgivningen kan tas in i avskildhet. När sociala mötesplatser ska skapas anser Bengtsson att det bör finnas plats att slå sig ned, där det går att föra samtal och umgås, men att det även är en fördel om det finns möjlighet att se varandra i ögonen på dessa platser.

De flesta äldre människor och personer med funktionshinder kan behöva vila benen med jämna mellanrum. De måste kunna stanna och ta en paus under sin promenad anser Bengtsson (2003, ss.60,67). Hon hävdar också att bänkar ska ha rygg- och armstöd så att det blir lättare att både slå sig ned och resa sig upp igen. Bänkar kan dock användas till mer än vila och umgänge. Att sätta sig ned på en bänk kan enligt Kaplan, Kaplan & Ryan (1998, s.97) vara ett sätt att lättare ta in sin omgivning. De menar att om man slår sig ned på en bänk utan att göra någonting så hamnar omgivningen i fokus istället för att vara som en bakgrund, då lägger man lättare märke till exempelvis växtligheten eller fågelkvitter.

Närbarhet är relevant vid gestaltning av en miljö som är uppbyggd kring interaktion med material. Upphöjda rabatter gör att det blir de lättare att komma tätt intill och känna och lukta på växterna menar Westerberg (2011, s. 49). Vidare hävdar hon att detta leder till en ökad sinnesstimulans och dessutom gör det bättre tillgängligt för rullstolsburna.

Bengtsson (2003, s 67) skriver att många dementa har ett rastlöst vandringsbeteende som kan avhjälpas med distraktioner utefter promenadstråket. Hon menar att intressanta delmål kan skapas genom att leda stigen så pass nära trädgårdens olika inslag att dessa kan beröras. Dessa delmål kan enligt henne distrahera besökaren och omvandla den rastlösa promenaden till något stimulerande.

Materialval är något som alltid ingår i en gestaltning. I en trädgård så är det växtvalet som är själva stommen, och förutom att anpassa detta efter ståndorten bör också målgruppen beaktas (Westerberg 2011, s.48). Exempelvis så anser Bengtsson (2003, s.69) att det vid ett demensboende är viktigt att tänka på att inte

använda växter som är giftiga. Hon menar också att växterna kan stimulera de äldres minnen och sinnen, de kan exempelvis spegla årstiderna med sina livscyklar. Två exempel på detta skulle kunna vara lökar som kommer tidigt på våren och löv som gulnar och vissnar på hösten.

Ett tillgängligt stråk byggs oftast med hårda markmaterial. Det är nödvändigt att anlägga med dessa material om alla ska kunna nyttja en plats. Westerberg (2011, s.39) hävdar dock att resultatet av detta är att de äldre som inte är behov av dessa tillgängliga markmaterial istället blir understimulerade och därmed får sämre balans och koordinationsförmåga. Hon säger att man rör sig olika beroende på vilket material man går på och att rörelseminnet finns inlärt hos alla från barndomen. Westerberg menar alltså att beroende på vilket material man sätter ned foten på triggas olika sinnesintryck igång som gör att man minns, och kroppen säger då automatiskt till hur man ska bete sig. Därför, hävdar hon, kan det vara bra att utöver ett tillgängligt huvudstråk ha mindre delar med mer utmanande markmaterial för att möta människors behov av stimulans.

Studiebesök med intervjuer

Nedan presenteras den kunskap som insamlades under arbetets studiebesök med intervjuer, uppdelat i referensobjekt och växtmaterial.

En av de **referensobjekt** som besöktes under detta arbete var Sinnenas promenad i Halmstad. Där såg vi exempel på hur olika material används för att skapa en upplevelse för det taktila sinnet. Bland annat finns där olika markmaterial som kan stimulera känseln via fötterna, som kullersten och singel. Vid en intervju med Annika Hansson¹ berättade hon att singeln skapar en starkare sinnesupplevelse eftersom den knastrar när den beträds och då blandar in även hörselsinnet. Planteringarna på Sinnenas promenad består främst av taggiga växter. Hansson talade om att detta är ett sätt att förmedla en taktil upplevelse till besökaren utan att växten behöver vidröras. Dessa kan dock utgöra en risk för att besökaren sticker sig på dem. När vi kände på sittplatserna, som är gjorda av granitblock, lade vi märke till att de är slipade fläckvis. Slipningen skapade stora kontraster som kändes tydligt mot handflatan.

På Sinnenas trädgård i Stockholm såg vi att de har använt sig av flera olika markmaterial. De har barkstigar och större stråk med ojämnt stenunderlag i kombination med ängs- och gräsytor för att skapa fler sinnesupplevelser. För att även rullstolsburna ska nå växtmaterialet har de också upphöjda planteringar.

Under en intervju med Christer Fällman² berättade han att idén med Sinnenas trädgård är att den även ska fungera som en terapiträdgård, där de boende kan få följa med ut och delta i skötseln av trädgården. Vidare talade han om att den idén dock

¹ Annika Hansson, Landskapsarkitekt Teuch arkitekter, Halmstad. Intervju 2016-04-18

² Christer Fällman, trädgårdsmästare Stockholm. Intervju 2016-04-21

inte fungerar som det var tänkt. De boende orkar inte vara med på sådana aktiviteter. Detta, sade Fällman, beror till stor del på att de som idag tas in på äldreboenden i regel är äldre och sjukare än de var för cirka 20 år sedan. Han nämnde också att det inte heller finns tillräckligt med personal för att hjälpa de boende att ta sig ut i lika stor utsträckning.

Maria Wisselgren³ påpekade att det är fördelaktigt att planera ett stråk så att besökaren leds tillbaka till samma plats som den kom ifrån, detta för att minska risken för att gå vilse. Wisselgren nämnde att detta är särskilt viktigt att tänka på när gestaltningen är riktad mot dementa, eftersom de har mycket lätt för att glömma bort var de är och hur de kom dit. Hon ansåg även att det skulle vara intressant att inkludera andra material än växter i sinnesträdgården, exempelvis det som man går eller sitter på.

För att finna **växtmaterial** till gestaltningen gjordes studiebesök vid två olika plantskolor i Lund. I en intervju under det första studiebesöket på Stångby plantskola berättade odlingsansvarig Peter Persson⁴ om deras sortiment. Persson rekommenderade främst olika trädarter med unika taktila egenskaper. Sydbok (*Nothofagus antarctica*) med en unik blad- och grenstruktur, kopparlön (Acer griseum) med en slät och färgstark bark och släktet Magnolia med stora och ludna blomknoppar. Persson visade oss också flera barrträd med mjuka barr. Några av arterna var dock inte lämpade för växtzonen som Uppsala befinner sig i och dessa uteslöts.

På Lackalänga plantskola hölls en intervju med Lena Holgersson⁵, som är en av de som driver plantskolan. Hon visade oss några av sina favoriter bland växter med taktila egenskaper, bland annat den mycket mjuka perennen japansk malört (*Artemisia schmidtiana* ‘Nana’). Hon tipsade också om ett grässläkte med styva blad och dekorativa vippor, *Miscanthus* och gräset vårlväxning (*Sesleria heuffleriana*).

Efter besöken på de två plantskolorna hade ett stort antal växter med intressanta taktila egenskaper valts ut. Med hjälp av material från tidigare växtkurser kunde arter som inte passade den aktuella ståndorten väljas bort.

Roger Elg⁶ bidrog till arbetet genom sin expertis kring de växter som hade valts och hur de fungerar i praktiken. Under intervjun med Elg visades en skiss av gestaltningsförslaget för sinnesträdgården upp, tillsammans med en växtlista över arterna från tidigare urval. Han kunde sedan hjälpa till att sälla vidare bland växterna. Elg påpekade bland annat att grässläktet *Miscanthus*, som Holgersson tidigare tipsat om, visserligen har styva blad men att dessa också är vassa. Detta, menade han, gör att det finns risk för skärskador om tanken är att de boende på Bernadotte ska ta på det. Han avrådde från att använda strandtrift (*Armeria maritima*) då dessa kan dö

³ Maria Wisselgren, landskapsarkitekt SLU Uppsala. Intervju 2016-04-12

⁴ Peter Persson, odlingsansvarig Stångby plantskola Lund. Intervju 2016-04-19

⁵ Lena Holgersson, delägare Lackalänga plantskola Lund. Intervju 2016-04-19

⁶ Roger Elg, Landskapsarkitekt SLU Uppsala. Intervju 2016-04-25

ut inifrån tuvan och ge ett skräpigt intryck. Släktet *Allium* var däremot något som han ansåg var intressant för oss, på grund av de arternas runda och fluffiga blomklasar. Detta trodde han kunde tillföra en taktil upplevelse till växtmaterialet. För att vi skulle få en anläggning som höll i längden tipsade Elg om att välja ett antal “stomarter”, med andra ord pålitliga, mer beprövade arter som används i stor utsträckning i planteringarna. Två exempel han gav var lavendel (*Lavandula angustifolia*) och flocknäva (*Geranium macrorrhizum*). Han tyckte att sådana arter helst bör täcka cirka 80 procent av planteringsytan, och att de övriga 20 procenten kan utgöras av arter med mer utstickande karaktärer, som ibland är känsligare och riskerar att dö ut eller ge ett skräpigt intryck. Om planteringar byggs upp på detta sätt, menade Elg, gör det ingenting om de känsligare arterna dör, eftersom stomväxterna då står kvar och gör att anläggningen fortfarande är funktionell. Växter som kan plockas in och sättas i vas kan tillföra en extra taktil upplevelse, menade Elg. Han tyckte också att det var en god idé att använda sig av uppstammade bärbuskar för att göra dessa nåbara.

Platsinventering med intervjuer

En platsinventering på Bernadotte Vårdboende skedde fredagen den 15/4 2016. Den ligger till grund för analysen och programmet. Först gjordes en enklare översiktlig genomgång av hela gården där vi fann att Bernadotte vårdboende har en relativt välplanerad och stor gård med slingrande, smala stigar, sittplatser och gräsmatta. Det nordvästra hörnet är däremot en outnyttjad yta. Eftersom denna plats uppfyllde alla uppsatta krav valdes den för gestaltungsforlaget.

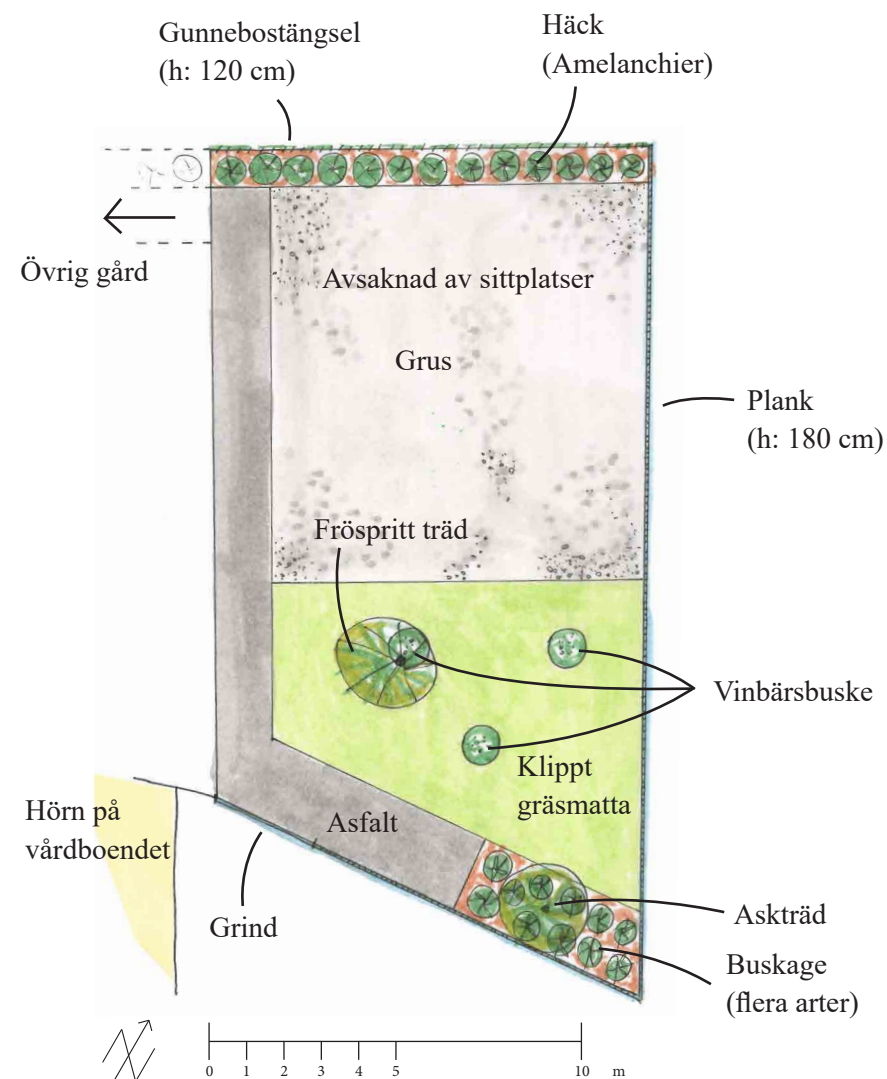
Under intervjun med Annika Lundqvist⁷ berättade hon att denna plats tidigare använts för odling i pallkragar, som man kan se i figur 3. Enligt Lundqvist har den inte den funktionen längre, framförallt på grund av bristande intresse från både de boende och personalen. Pallkragarna var således bortplockade då vi gjorde inventeringen och endast en kvadratisk grusyta fanns kvar (se figur 6). Lundqvist talade om att de flesta på Bernadotte har svårt att komma ut på egen hand. Hon menade att det därför är sällan de lämnar sitt vårdboende för att gå ut på gården, ytterligare en bidragande orsak till att odling inte längre var aktuell. Hon berättade också att vårdboendet har 80 lägenheter på fyra plan. Lägenheterna är avsatta för omvårdnad respektive demensboende i lika fördelning.

Efter den översiktliga genomgången av gården mättes den utvalda platsen in i detalj. Det utfördes också en enklare inventering av platsens klimat, nedan redovisas inventeringsplaner från detta besök.

⁷ Annika Lundqvist, undersköterska. Bernadotte vårdboende Uppsala. Intervju 2016-04-15



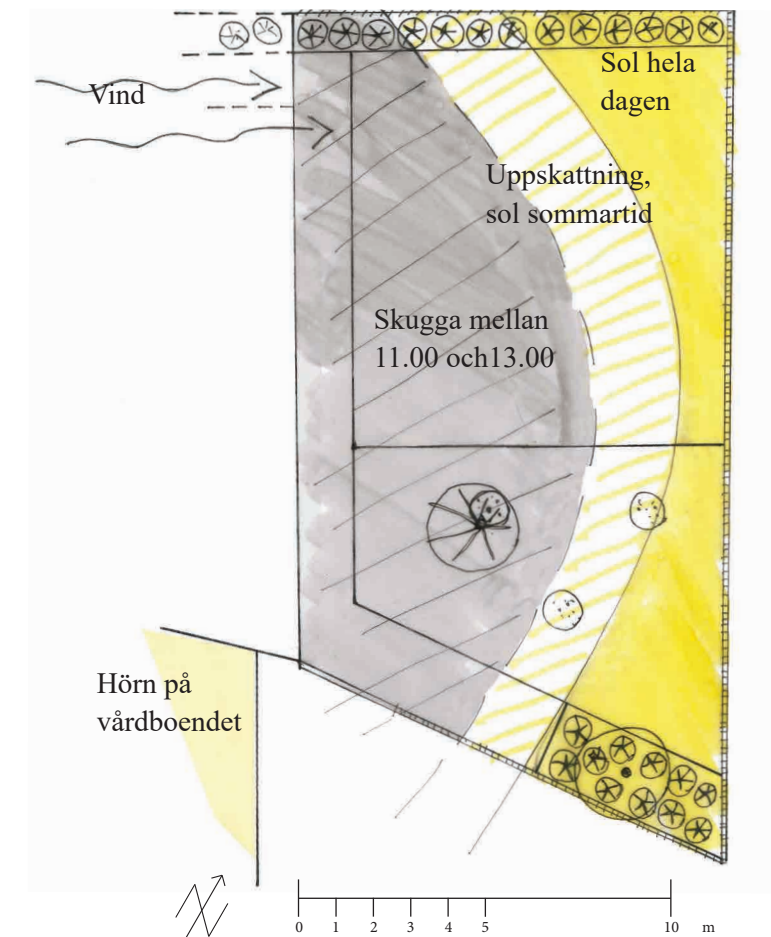
Figur 3: Markplaneringsplan. Skala 1:1600/A3. Bernadotte vårdboendes gård. Ett tillägg av författarna visar arbetsområdet med en röd markering. Publicerad med tillstånd från PEAB Sverige AB, Martin Bengtsson (2008).



Figur 4: Inventeringsplan. Skala 1:200/A3. Ytan som valdes för gestaltungsforlaget är relativt tom, utan fasta möbler eller rörelsestråk.



Figur 6: Vy mot nordväst. Den outnyttjade grusplanen. Man kan även se ett plank och gunnebstängsel som inhägnar gården.



Figur 5: Sol/skugginventering. Skala 1:200/A3. Inventeringen utfördes under april månad. Då var det sol på hela området utom ett par timmar mitt på dagen. En uppskattning av hur solen stor under sommartid gjordes också.



Figur 7: Vinbärsbuskar, gräsmatta och fröspritt träd.

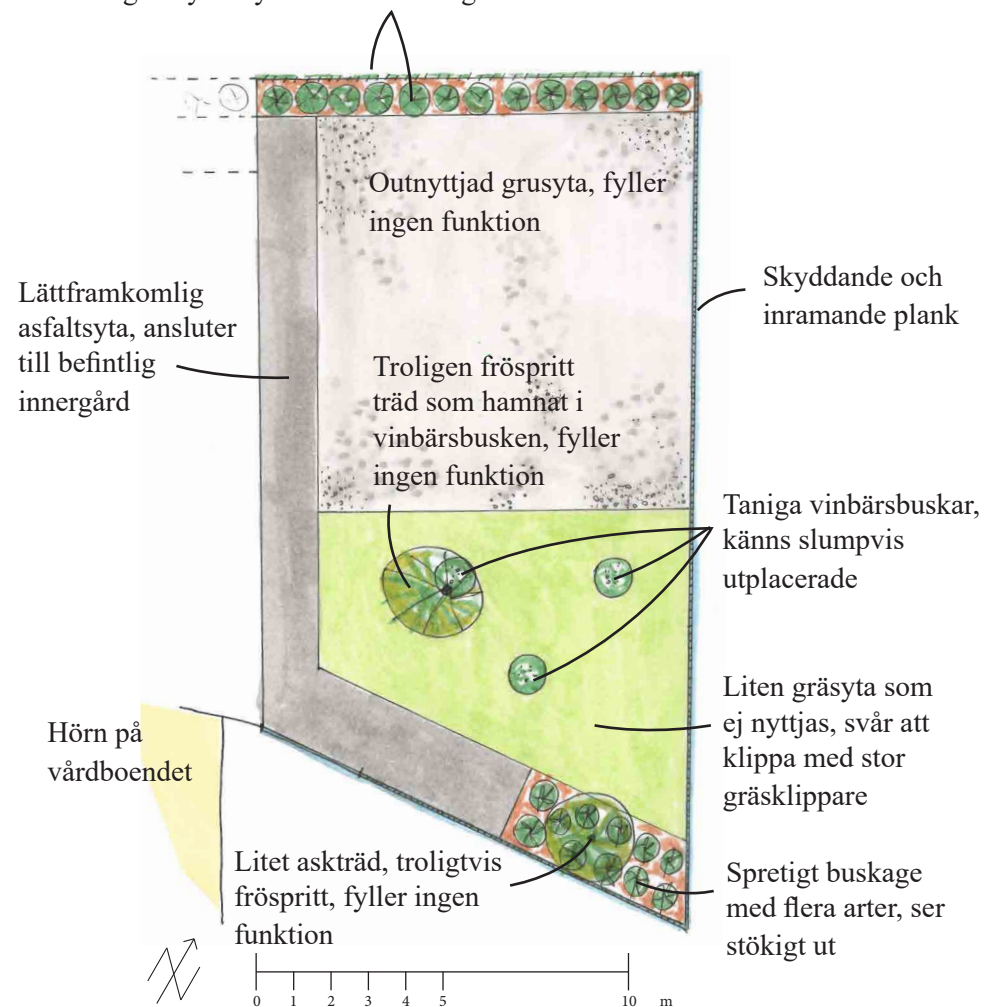
Gestaltningsprocess

I detta avsnitt presenteras vår analys av inventeringsmaterialet från Bernadotte vårdboende samt våra tidiga skisser.

Platsanalys

Efter platsinventeringen utfördes en enklare analys där både positiva och negativa aspekter lyftes fram från vår bedömning av platsens inslag utifrån målgruppens krav. Dessa var tillgänglighet, rumslighet, trygghet och organisering av element. De aspekter som analysen resulterade i låg sedan till grund för att skapa ett förslag för en gestaltning på platsen. Nedan presenteras dessa i en analysplan.

Låg häck och lågt gunnebostängsel som endast ger ett svagt insynsskydd och inramning



Figur 8: Analysplan. Skala 1:200/A3. En enkel platsanalys baserad på vår bedömning av platsens kvalitéer.



Figur 9: Gunnebostängsel med låg häck som utgör ett svagt insynsskydd. Ger ej gården en privat känsla.



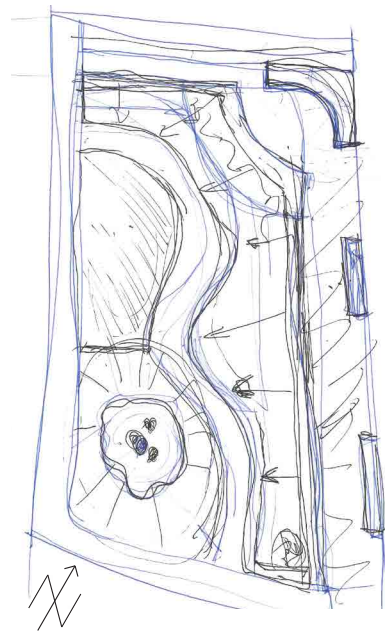
Figur 10: Buskage som ger ett stökigt intryck med flera olika buskarter blandade, tillsammans med ett litet askträd.

Skisser

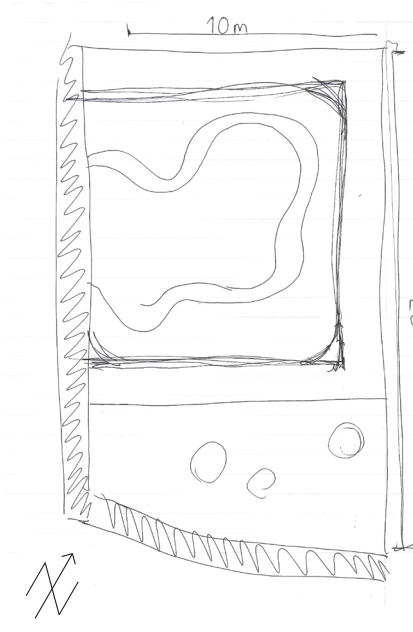
Eftersom gestaltningsförslaget skulle fokusera på besökarens taktila upplevelse var en grundstolpe i skissarbetet att hela sinnesträdgårdens växtmaterial skulle vara nåbart. För att lösa detta skissade vi på ett antal olika gångsystem (se figur 11 och 12). Med hänsyn till målgruppen var det även nödvändigt att anpassa växternas höjd för att skapa nåbarhet. För att kunna använda även låga växter valde vi att skissa på upphöjda planteringsytor, först i sluttande form (se figur 11) och senare helt upphöjda.

Efter att ha fått kunskap om vikten av att tillhandahålla plats för både avskildhet och samvaro gick skissprocessen vidare till att fokusera på sittplatser. Eftersom ytan var relativt begränsad var det framförallt en samlingsplats som krävde fokus, varför vi ägnade en längre tid åt att skissa på en lösning för detta (se figur 13 och 14).

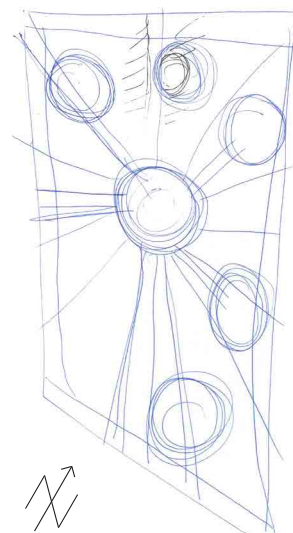
Litteraturstudien i kombination med besöken på referensobjekten väckte en idé om att stimulera besökarnas sinnen genom olika markmaterial. Därefter började vi skissa på ett gångsystem som inte skulle utestänga de besökare som har svårt att ta sig fram, samtidigt som det kunde stimulera de som har lättare att röra sig. Som ett led i detta skissade vi även på fler anpassningar till målgruppen, som ytor nära sittplatserna med plats för rullstolar eller rollatorer. Alla dessa faktorer ledde sedan till en skiss som låg till grund för det slutgiltiga gestaltningsförslaget (se figur 15).



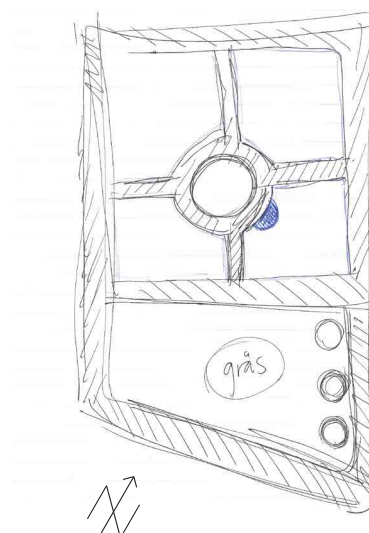
Figur 11: Tidig skiss som visar tankar kring ett gångsystem och delvis upphöjda rabatter.



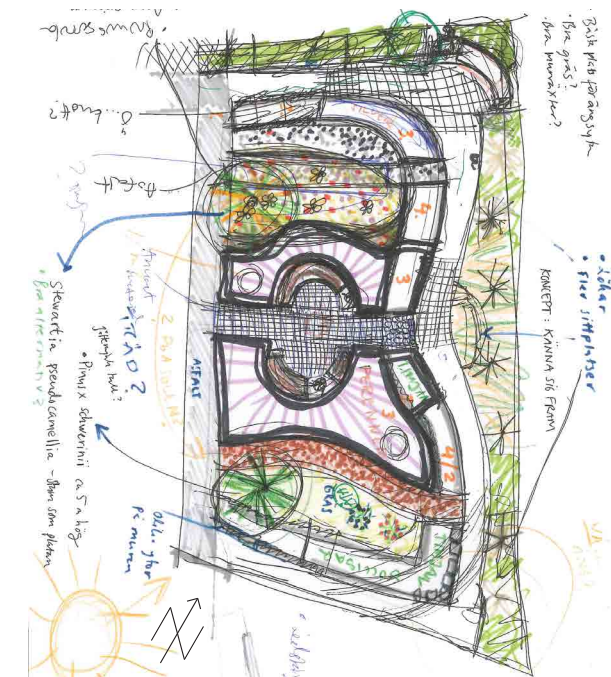
Figur 12: Tidig skiss som visar en slingrande gång.



Figur 13: Skiss som testade en idé om flera samlingsplatser.



Figur 14: Skiss som visar en tidig tanke kring en central samlingsplats.



Figur 15: Skiss som låg till grund för illustrationsplanen, med färdiga tankar kring upphöjda planteringsytor, sittplatser längst stråk, olika markmaterial och en central samlingsplats.

Resultatsammanfattning av förstudie och gestaltungsprocess

Sammanfattningsvis har de olika metoderna samlat kunskap kring hur en sinnesträdgård med fokus på det taktila sinnet, riktad mot äldre, kan utformas. Om hela trädgården görs tillgänglig och materialen nåbara kan fler uppmuntras att använda och stimuleras av den. Att skapa många upplevelser i form av en mindre sinnesträdgård kan underlätta tillgången till sinnesstimulans för äldre.

Litteraturstudien lade grunden till detta arbete. Den resulterade i kategorier som fungerade som ett stöd i hur vi ska tänka när strukturen till en sinnesträdgård i anslutning till ett vårdboende utformas. Små detaljer som kan vara avgörande för platsens funktion. Ökas exempelvis tillgängligheten och tryggheten kan nyttjandet av trädgården öka. Inspirationen för materialval och funktioner som kunde hjälpa oss att uppnå syftet med detta arbete fick vi genom studiebesöken och intervjuerna med kunniga inom detta ämnesområde. Platsinventeringen och analysen underlättade anpassningen av dessa olika element och funktioner till en verklig plats. Genom detta kunde gestaltningen riktas specifikt mot Bernadotte vårdboende. Den information som samlats in omvandlades till former genom skisser. Denna metod möjliggjorde att flera olika idéer kunde provas innan gestaltningen tog form.

Resultatet från dessa delar kunde sedan bilda programpunkter med en programplan, som applicerades i ett gestaltungsförslag.

Gestaltungsförslag

Här presenteras programpunkter och programplan samt koncept. Därefter följer själva gestaltungsförslaget med illustrationsplan, snitt och detaljbilder samt en artlista över de växter som ingår i förslaget, illustrerade med fotografier.

Programpunkter

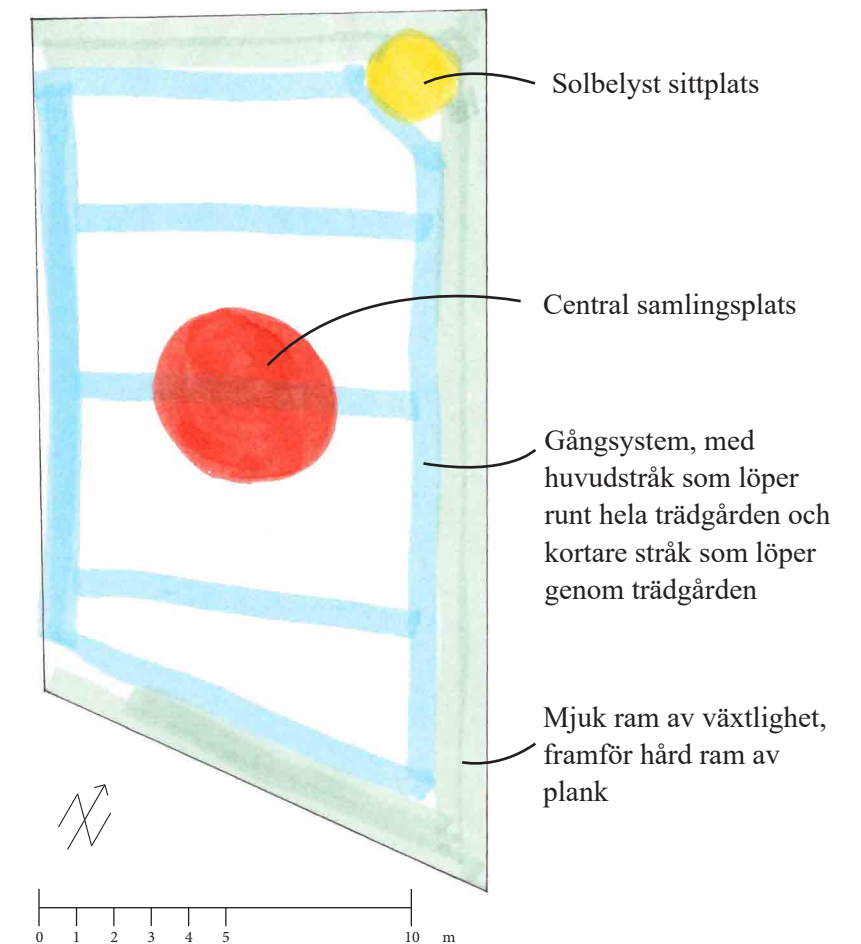
Resultatet från förstudie och gestaltungsprocess bearbetades och uttrycktes i sju programpunkter som redovisas nedan. Dessa kunde sedan leda vägen till att skapa de funktioner krävdes i vår gestaltning för att uppnå vårt syfte; att föreslå en gestaltning av en sinnesträdgård som fokuserar på det taktila sinnet, samt att genom målinriktade val av både växter och hårda material främja välbefinnandet hos äldre.

Med denna gestaltning ville vi:

- » Skapa en sinnesträdgård där fokus ligger på den taktila upplevelsen i både växter och hårda material
- » Välja ett växtmaterial som klarar den solexponerade ståndorten och som inte skadar eller förgiftar besökare.
- » Skapa en sinnesträdgård som är anpassad efter målgruppens olika behov, som demens och funktionsnedsättningar
- » Gestalta på ett sätt som ökar orienterbarheten
- » Tillgängliggöra växterna och för att skapa en starkare upplevelse av växtmaterial
- » Skapa tillgängliga sittplatser för både avskildhet och social interaktion
- » Skapa en kompakt gestaltning som har många upplevelser på en mindre yta

Koncept

Konceptet för gestaltningen på Bernadotte är *En trädgård att klappa på*. Det handlar om att ge besökaren en flerdimensionell upplevelse genom att införa både växter och hårda material med taktila egenskaper som ska stimulera deras sinnen.



Figur 16: Programplan. Skala 1:200/A3. Plan som ligger till grund för gestaltungsförslaget, baserad på programpunkterna.

Gestaltning

Sinnesträdgården är utformad så att besökarna ska kunna nå och beröra det växtmaterial som finns där. Därför sträcker sig ett huvudstråk rakt igenom trädgården. Perennrabatterna och murarna är upphöjda till en höjd på 0,80 meter vilket gör att växterna blir lättåtkomliga. De fungerar också som stöd åt de som vill gå och titta på planteringarna eftersom alla rabatter har en stenkant som går att stötta sig mot och hålla sig i. På muren finns främst suckulenter och lägre växter, medan det i perennrabatten växer lite högre och lumrigare perenner. Båda planteringsytorna har lökväxter och andra blommor som man kan plocka. Allt växtmaterial har valts för dess taktila egenskaper och ska både locka besökarna till att ta på dessa och stimulera deras sinnen.

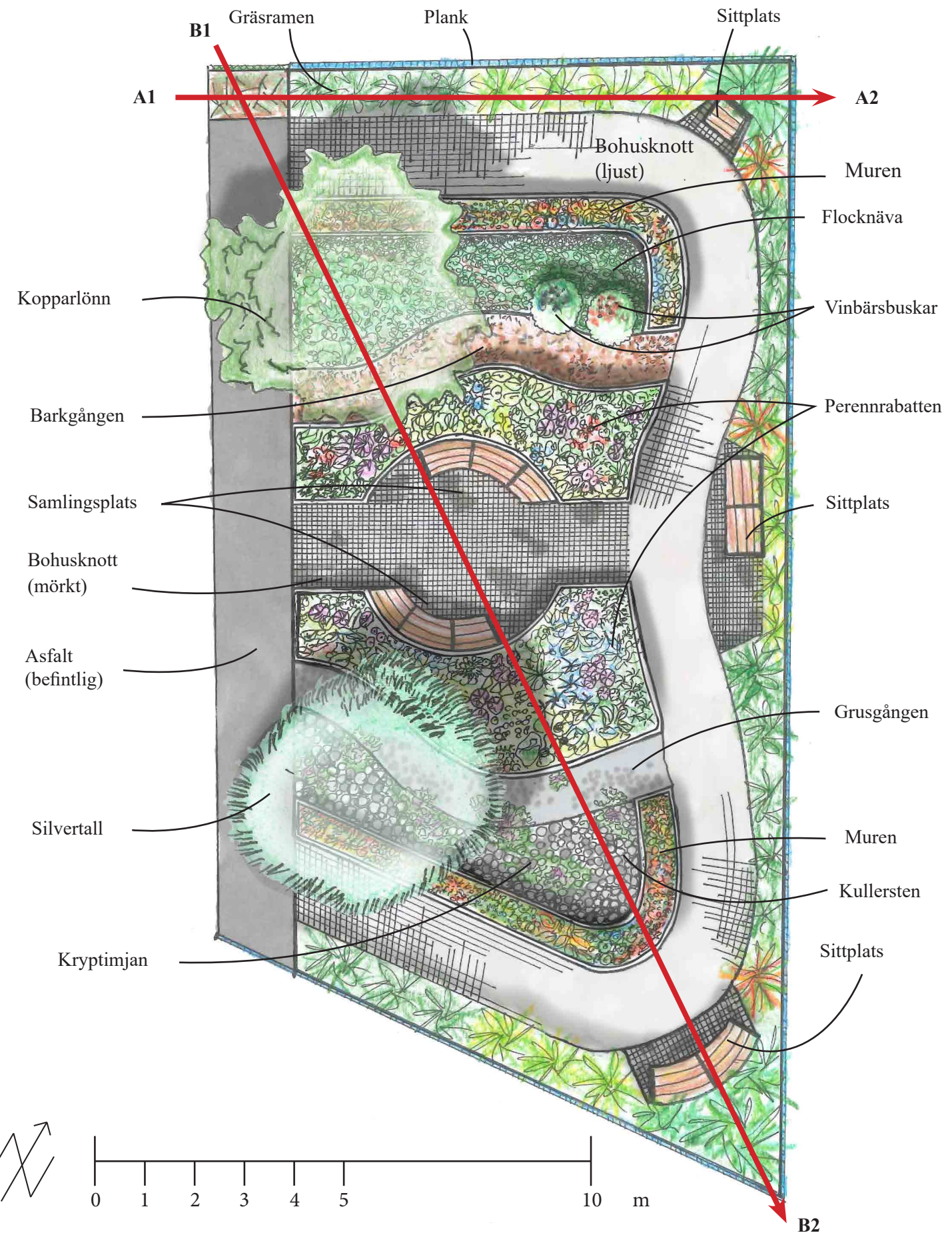
Huvudstråket är belagt med bohusknott, en slags tumlad betong som inte blir hal när det regnar och som fungerar bra ur ett tillgänglighetsperspektiv. På flera ställen i sinnesträdgården finns sittplatser att vila sig på, avskilt eller i sällskap. Det finns även plats för rullstol eller rollator invid flera av dessa platser. Sittplatserna längs huvudstråket är markerade med ett gräs som lyser i röda och orangea toner. Vid dessa platser är också bohusknotten ett par nyanser mörkare.

Två mer utmanande stigar finns i trädgården för att göra det möjligt att uppleva omgivningen även genom fötterna. Den mjuka och knastriga barkgången slingrar sig förbi en yta av flocknäva som doftar starkt när man stöter emot dessa med foten. Sträcker man ut handen kan man också känna de sträva vinbärsbladen och hur de doftar, eller kanske rulla några bär i handen. Att beträda grusgången kan ge en känsla av stenar som rullar undan under fötterna, kanske känns också en doft av timjan då denna växer invid och på gruset. Det går att utmana balansen ytterligare genom att ta några kliv på kullerstensytan.

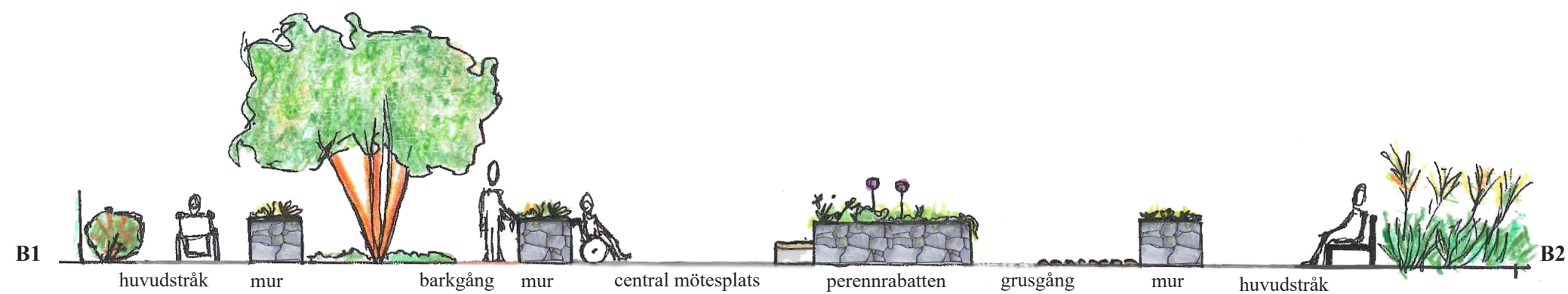
Entréerna in till sinnesträdgården är markerade med två riktmärken i form av träd. Det ena är en mjuk och silvrig tall och det andra en lönn med färgstark och len bark.

Sinnesträdgården är inramad av ett träplank som skyddar besökaren från intryck utifrån och hindrar dem från att vandra iväg. Detta plank mjukas upp av en inre ram av gräs som minskar känslan av instängdhet på gården. Gräsramen varierar i höjd, den är lägst vid entréerna och blir högre ju längre in i trädgården man kommer. Detta för att leda besökaren framåt och skapa dynamik.

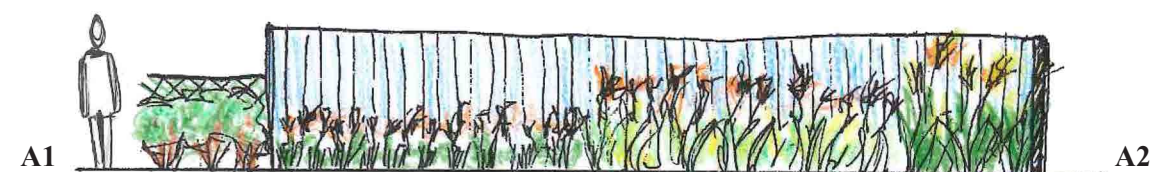
Stigarna genom trädgården ansluter till en befintlig asfalsväg som sträcker sig vidare igenom övriga Bernadotte vårdboendes innergård.



Figur 17: Illustrationsplan. Skala 1:100/A3. I figuren kan man se var snitten är dragna och placering på sinnesträdgårdens olika delar.



Figur 18: Snitt B1-B2. Skala 1:100/A3. Sinnesträdgårdens rumslighet. Murar med höjd 0.80m gör att man kan komma närmare växtmaterialet, det blir även nåbart för personer i rullstol. Vid sittplatserna finns utrymme att ställa en rullstol eller rollator.



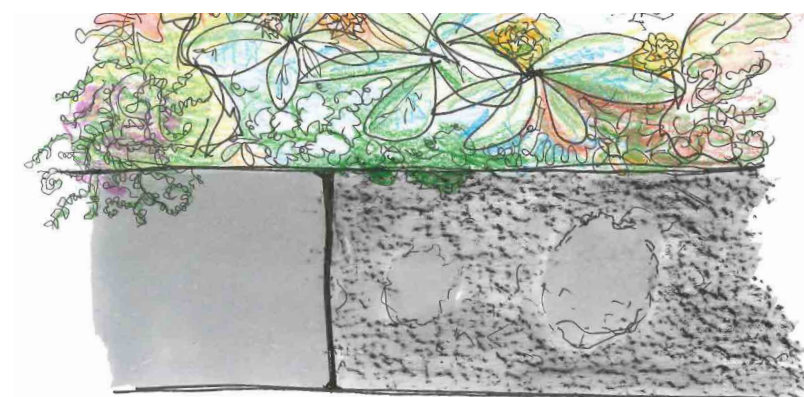
Figur 19: Snitt A1-A2. Skala 1:100/A3. Inramande plank med gräsplantering framför som varierar i höjd för att skapa dynamik.



Figur 20: Skala 1:20/A3. Murens och perennrabattens karaktär från sidan. I rabatterna växer blommor som man får plocka eller bara känna på.



Figur 21: Perspektivistisk bild som visar en dam som sitter och känner in omgivningen i sinnesträdgårdens centrala mötesplats. Bredvid bänken finns också plats för rullstol eller rollator.



Figur 22: Skiss som visar kanten av muren, ovanifrån. Kantstenarna har olika slipning och färg för att ge besökaren en taktil upplevelse genom sin variation mellan varmt, kallt, slätt och skrovligt. Det går också att använda kanten som stöd när man går genom trädgården eller vill känna på växterna.

Växtlista

I valet av växter eftersträvdades arter som kontrasterar varandra i sina taktila egenskaper. Exempelvis finns det växter som är styva eller hårda medan andra är mycket mjuka. Däremot undveks arter som är så hårda att de blir vassa, och därför kan riskera att skada besökarna. De utvalda växterna skulle avlösa varandra i blomning, eller på annat sätt skapa intresseväckande karaktärer i en årstidsdynamik. Exempel på detta är träd som har stark höstfärg och lökar som kommer upp och blommar tidigt på våren, eller gräs som står kvar på vintern som vinterståndare.

Växtmaterialet är anpassat efter en solig ståndort. Det märks genom att de flesta växter antingen är ludna eller suckulenta. Detta är egenskaper som gör att de blir extra torktåliga för att de sparar vätska på olika sätt. Sådana växter blir i och med dessa egenskaper också intressanta ur ett taktilt perspektiv. Några av växterna valdes för att de kan plockas in och sättas i vas, vilket ska tillföra ytterligare en taktil upplevelse.

Gräsramen



Figur 23: växt 1

1. ***Calamagrostis brachytricha*, diamanträs**
Blommar sept-okt med rosa vippor; 80/120cm
Gräset har en vippa som är stor, fluffig och mjuk som en fjäder.

2. ***Molinia caerulea* ‘Moorhexe’, sort av blåttåtel**
Blommar aug-sept med bruna vippor; 30/70cm
Gräset känns styvt men inte vasst. Det har en stark riktning uppåt, som utropstecken i rabatten. Vipporna som är gyllenbruna känns kompakta men lena. På vintern står gräset kvar.



Figur 25: växt 3

3. ***Molinia caerulea ssp. arundinacea* ‘Karl Foerster’, sort av jättetåtel**
Blommar aug-sept med brunviolettera ax, 80/150cm
Gräset är mjukt och bredbladigt med en röd vippa som sticker upp en bra bit ifrån plantan. Den känns lätt och mjuk i handen. Gräset står delvis kvar på vintern att känna på.



Figur 27 växt5

4. ***Molinia caerulea ssp. arundinacea* ‘Transparent’, sort av jättetåtel**
Blommar aug-sept med silverbruna vippor; 60/170 cm
Gräset känns mjukt och är bredbladigt. Vippan, som sticker upp en bra bit från plantan, känns mycket len att ta på. Den är tunn och lätt som en fjäder och lockar besökaren att ta sig närmare

5. ***Panicum virgatum* ‘Heiliger Hain’, sort av jungfruhirs**
Blommar aug-okt med violettgröna vippor; 60/80cm
Gräset varierar mycket i kulör, något som lockar till att ta sig närmare växten. Det känns lätt och mjukt vid beröring, men med en viss styvhet. När man tar på gräset prasslar det som tunt papper.



Figur 24: växt 2



Figur 26: växt 4

Perennrabatten



Figur 28: växt 1

1. ***Allium caeruleum*, azurlök**
Blommar juni-juli med linblå blommor; 40-70cm, plockbar
Egenskaper: En lök som får stora bolliknande flockar av småblommor som kittlar i handen när man kupar den runt dem. Blommorna går bra att plocka in då de håller sin karaktär i flera dagar. Om de torkas kan de hålla ännu längre.



Figur 29: växt 2

2. ***Anaphalis triplinervis*, ulleternell**
Blommar i juli-aug med vita blommor; 40cm, plockbar
Hela växten är mycket mjuk att ta i. På våren känns de små blommorna som mjuka bollar. Mot hösten liknar blommorna små näckrosor som prasslar likt silkespapper. Blommorna är perfekta att plocka in och torka.

3. ***Artemisia schmidtiana* ‘Nana’, japansk malört**
20cm
Växer i en liten, bullig kudde som känns mycket mjuk och len att klappa på. Doftar vid beröring



Figur 30: växt 3



Figur 31: växt 4

4. ***Aster amellus* ‘Veilchenkönigin’, sort av brittsommaraster**
Blommar aug-okt med mörkvioletta blommor; 60 cm, plockbar
En perenn som får blommor i överflöd. Kronbladen är många och smala och leder tankarna mot en spetskjol. Blommorna går bra att plocka in eftersom de håller sig i flera dagar.

5. ***Hylotelephium* ‘Herbstfreude’, kärleksört**
Blommar aug-sept med mörkt purpurröda blommor; 50cm, plockbar
En växt som är styv i sitt växtsätt och känns gummiaktig. Den har släta blad och stammar med en matt, lite fet yta. Hela plantan känns vätskefylld och tät. Blommorna är många och växer i kompakta knippen, de känns nästan vassa under handflatan. De går bra att plocka in eftersom de håller sig i flera veckor.



Figur 32: växt 5



Figur 33: växt 6

6. ***Iberis sempervirens* ‘Schneeflocke’, sort av vinteriberis**
Blommar maj-juni med vita blommor; 25cm
En vintergrön växt som bildar en stor luftig, grön kudde som känns något mjuk vid beröring. När den blommar täcks den av små, bulliga, vita blommor.

7. ***Lavandula angustifolia* ‘Munstead’, sort av lavendel**
Blommar juli-augusti med lavendelblå blommor; 40cm, plockbar
Hela växten är klädd i små silverfjunn, vilket gör att både bladen och blommorna känns mjuka och luddiga. Stammen är vedartad och lite hård. Vid beröring doftar den aromatiskt. Den passar bra att plocka eftersom den håller sig i flera dagar. Om den torkas håller den ännu längre.



Figur 34: växt 7



Figur 35: växt 8

8. ***Primula denticulata* ‘Alba’, sort av bollviva**
Blommar i april-maj med vita blommor; 25 cm, plockbar
Blommorna är vita och bildar runda bollar som sticker upp från bladrossetten. De känns lockande att kupa handen runt och passar bra att plocka.

9. ***Salvia nemorosa* ‘Caradonna’, sort av salvia**
Blommar juni-sept med blåviolettera blommor; 50cm
En relativt hög perenn som doftar starkt aromatiskt vid minsta beröring. Bladen är lite ludna och känns sträva mot handflatan.



Figur 36: växt 9

Muren



Figur 37: växt 1

1. *Antennaria dioica* 'Tomentosa', grå kattfot

Blommar maj-juni med vita blommor, 10cm

Liten kompakt växt som växer i små, utbredda kuddar som känns platta, styva och lite svampig. Bladen är ludna och mjuka. De små blommorna som sticker upp ur kudden liknar små bollar.



Figur 38: växt 2

2. *Calamintha nepeta*, stenkyndel

Blommar maj-okt med ljus blåviolettera blommor, 25cm

Vid beröring stiger en myntaliknande doft upp från hela växten. Både blommorna och bladen är små och upplevs som lätta. Hela växten känns mjuk i handen.

3. *Cerastium tomentosum*, silverarv

Blommar maj-juni med vita blommor, 15cm

En mjuk, lite luddig växt som kryper fram och känns mjuk mot handflatan. Den får blommor i överflöd som ger intrycket av en snödriva på håll.



Figur 40: växt 4

4. *Chionodoxa luciliae*, stor vårstjärna

Blommar i april med blåviolettera-vita blommor, 15-20cm, plockbar

Tidig vårväxt med blommor som är perfekta att plocka in, eftersom de håller sig i flera dagar i flera dagar.

5. *Sedum acre* 'Elegans', sort av gul fetknopp

Blommar i juni-juli med gula blommor, 5cm

Hela växten är tjock och känns som gummi. Den är mycket liten och bladen är små och sitter tätt, som påminner om pärlor längst ett band. Den känns gummiaktig vid beröring.



Figur 42: växt 6

6. *Sempervivum* (blandade sorter), taklök

Blommar juli-augusti i blandade färger, 5-15 cm

En liten, kompakt, tjockbladig växt som känns relativt hård att ta på. Den finns i en uppsjö av former och färger, som tillsammans skapar ett färgglatt lapptäcke.

7. *Stachys byzantina* 'Silver Carpet', sort av lammöra

15 cm

Bladen är täckta av små silvriga hår som gör dem mycket mjuka och lena att klappa på.



Figur 44: växt 8

8. *Thymus herba* 'Barona', örttimjan/kummintimjan

Blommar juni-juli med lila-rosa blommor, 5cm

En låg och krypande ört som doftar kryddigt, likt kummin, vid beröring. Den växer som en låg, utbredd kudde som känns mjuk, fluffig och tät.

9. *Thymus vulgaris*, kryddtimjan

Blommar juli-september med lila-rosa blommor, 25cm

En ört som doftar kryddigt vid beröring. Bladen är små. Stjälkarna är mjuka mot toppen men blir hårdare och mer vedartade längst ner mot roten, vilket gör att den känns både hård och mjuk på samma gång.



Figur 39: växt 3



Figur 41: växt 5



Figur 43: växt 7



Figur 45: växt 9

Barkgången



Figur 46: växt 1

1. *Acer griseum*, kopparlön

4-5m hög, 4-6m bred

Barken är glansig och starkt kopparfärgad, den känns slät och len. att ta på. Det yttersta barklagret släpper kontinuerligt, varför stammen är täckt av tunna flikar som håller på att lossna. När man tar på barken prasslar det som tunnt pappet

2. *Geranium macrorrhizum*, flocknäva

Blommar i juni-juli med mörkrosa blommor, 30cm

Växten doftar starkt aromatiskt vid beröring. Bladen är täckta av små, mjuka hår som gör att de känns lena mot handflatan. Plantorna sprider sig i sidled och växer samman till täta, fluffiga, molnlika kuddar.



Figur 48: växt 3

3. *Ribes nigrum* 'Öjebyn', sort av svarta vinbär

Uppstammad

Bladen doftar starkt fruktigt när man rör vid växten. Bladen är lätt ludna och känns lite sträva i handen. Bären är små och fasta, de går att rulla i handen.

4. *Ribes rubrum* 'Holländische Rote', sort av röda vinbär

Uppstammad

Bladen känns lite sträva på ytan och doftar fruktigt när man gnuggar dem mellan fingrarna. Bären är små som ärtor och mjuka. De går att rulla och leka med i handen.



Figur 47: växt 2



Figur 49: växt 4

Grusgången



Figur 50: växt 1

1. *Pinus parviflora* 'Glauc', silvertall

5-8m hög, 5-7m bred

Trädet har silverblå barr som är böjliga och känns mjuka att ta på. Den ger ett intryck av att vara vass men är raka motsatsen. Det känns nästan som att klappa på en strävtäckt päls.

2. *Thymus serpyllum* 'Minor', kryttimjan

Blommar i juni-juli med lilarosa blommor, 5cm

En ört som kryper tätt in på marken och breder ut sig till stora kuddar som är mjuka och lite svampig att ta på. Vid beröring sprider sig en örtig doft.



Figur 51: växt 2

Diskussion

Syftet med detta arbete var att föreslå en gestaltning av en sinnesträdgård som fokuserar på det taktila sinnet, samt att genom målinriktade val av både växter och hårda material främja välbefinnandet hos äldre. Gestaltungsförslaget applicerades på Bernadotte vårdboende i Uppsala. Frågeställningen var därför som lyder: Hur kan en sinnesträdgård med fokus på det taktila sinnet gestaltas för att främja äldres välbefinnande? I denna avslutande del diskuteras resultatet av arbetet, metoderna samt gestaltningen. Arbetet avslutas med en sammanfattande diskussion som inkluderar vidare frågeställningar.

Resultatdiskussion

Något som följt oss i detta arbete och som vi tog fasta på var vår upplevda avsaknad av ett bredare spektrum av sinnesupplevelser i gestaltade miljöer. Detta var anledningen till att vi valde att göra ett gestaltungsförslag för en sinnesträdgård med det taktila sinnet i fokus; för att få in en annan dimension i trädgårdsupplevelsen. Patrik Grahn hävdar att det ofta saknas upplevelser för de icke-visuella sinnena (2005, s. 248). Därför blev det viktigt för oss att gestalta med ett annat sinne än det visuella i fokus, samt att inte låta övriga sinnen glömmas bort. Dessa skulle istället få medverka som bakgrund i den taktila sinnesupplevelsen. Vi ansåg att det är möjligt att belysa ett sinne för att visa på dess enskilda effekter utan att förbigå de andra sinnesupplevelserna, och vårt resultat är ett förslag på detta. En stor drivkraft i vårt arbete var att det kan bli stor skillnad i en gestaltning enbart genom att tillföra taktila sinnesupplevelser, men ändå är det ett av de sinnen som ofta glöms bort i gestaltungsprocessen.

Gestaltungsförslaget kan ses som en del i en större sinnesträdgård, där varje sinne får en egen plats, likt Sinnenas promenad i Halmstad som var ett av referensobjekten besöktes under detta arbete.

Vi blev under detta arbete införstådda med att närmiljön kan vara många äldres enda chans till att interagera med grönska. Bengtsson (2003) menar att denna närmiljö därför blir extra viktig för denna grupp. Under en intervju med Christer Fällman¹ fick vi också höra att många äldre inte kan ta sig ut själva och ofta inte tar sig särskilt långt från sitt boende. Därför drog vi slutsatsen att det är viktigt att anlägga en högkvalitativ trädgård så nära boendet som är möjligt, dock inte i form av en terapiträdgård som Sinnenas trädgård i Stockholm. Detta eftersom tanken bakom en sådan är att själva aktiviteterna ska vara det som verkar hälsofrämjande. En terapiträdgård fungerade inte för den målgrupp vi valde att arbeta med, eftersom de flesta var i behov av assistans när de skulle ut på

gården.

I detta arbete tolkade vi hela innergården som närmiljö, men detta är relativt eftersom det kan finnas äldre som knappt kommer utanför dörren på sitt vårdboende och ut på gården. Något vi frågade oss var om det i sådana fall hade varit fördelaktigt att placera trädgården i direkt anslutning till entrén. I detta fall hade dock ett sådant ingrepp förstört helhetsintrycket på gården, eftersom den enligt oss redan hade en välfungerande gestaltning.

För att innehålla den stimulans och de funktioner som kan behövas för att ge de äldre ökad livskvalité, och samtidigt vara tillgänglig, insåg vi att en gestaltning i äldres närmiljö behöver vara ganska kompakt. För oss blev sinnesträdgårdar en förebild för välplanerade men kompakta trädgårdar fulla av stimulans och funktioner. Ett konkret exempel var Sinnenas trädgård i Stockholm, som genom både studiebesök och litteraturstudier fungerade som referensobjekt.

Begreppet ”sinnesträdgård” fungerade vägledande och underlättade vårt arbete, på så sätt att det innehåller ett antal funktioner och begrepp vi kunde förhålla oss till. Båst Andresen och Larsson (2007, s.4) beskriver en sinnesträdgård som en grönskande plats, som är till för att stimulera målgruppens sinnen och ofta leder till en förändring hos besökaren, som glädje eller lugn. Något som vi frågade oss var om vi i detta arbete uppnådde kriterierna för en sinnesträdgård. Genom målinriktade växt- och materialval som stimulerar det taktila sinnet är gestaltningen vid Bernadotte vårdboende en plats som både är grönskande och stimulerar besökarens sinnen. Huruvida sinnesträdgården kommer leda till en förändring hos besökarna är dock något som vi bara kan spekulera om, eftersom det är mycket svårt att dra några slutsatser om detta utan att trädgården är anlagd. Det var dock vår avsikt, och även förhoppning, att även detta kriterium skulle uppfyllas. Vi skapade de förutsättningar som krävs för att en förändring ska kunna ske, exempelvis genom att integrera metoden mindfulness i vårt arbete. Genom att utformningen uppmuntrar besökarna att slå sig ner och uppleva sin omgivning samt att känna på växterna och materialen, skapar detta förutsättningar för mindfulness med dess positiva hälsoeffekter.

De aspekter som vi urskiljde i litteraturstudien var till hjälp för att uppnå vårt syfte. De fungerade vägledande i utformningen av både program och gestaltungsförslag, vilket gör att hela förslaget blev präglat av de anpassningar som kategorierna pekar på. De underlättade för oss att ta hänsyn till målgruppens behov. Exempel på anpassningar för dessa behov är valen av träd och markmaterial. De markerar de olika delarna i trädgården och bildar hållpunkter som underlättar orienteringen.

Studiebesöken på andra sinnesträdgårdar gav oss en större förståelse för hur platser liknande den vi skulle gestalta hade utformats tidigare och hur dessa fungerar i praktiken. Detta

medförde stora fördelar, eftersom vi inspirerades av de inslag som vi ansåg fungerade bra och undvek sådana som vi ansåg fungerade mindre bra. De två platser vi besökte påverkade vår gestaltning. Exempelvis påminner valen av markmaterial om de som finns i både Sinnenas promenad och Sinnenas trädgård, som kullstenarna, grusstigen och barkstigen. Växtvalet i detta arbete skiljer sig dock från båda sinnesträdgårdarna. Vid Sinnenas promenad finns exempelvis taggiga växter, något vi inte ansåg passade vår gestaltning eftersom växtmaterialet i detta arbete inte fick skada besökarna. Många av växterna vi fick se var heller inte anpassade efter den standort vi arbetade med.

Roger Elg påverkade valet av växter i stor utsträckning. Efter vår intervju med Elg valdes exempelvis en större andel tåliga växter, vilket gjorde att gestaltungsförslaget skulle fungera bättre i praktiken. Detta ansåg vi är en stor fördel, eftersom förslagets funktion i verkligheten är en av de viktigaste faktorerna vid gestaltning. En fråga vi ställde oss var dock om det räcker med endast en persons åsikt och erfarenhet i detta ämne. Under våra studiebesök vid plantskolorna diskuterade vi visserligen växtmaterialet med de anställda, men deras kunskap om den zon och standort vi befinner oss i kan anses vara relativt liten. Detta beror på att de både bor och verkar i en varmare zon än Uppsala och därför endast känner till var olika växter klarar sig i grova drag. Roger Elg däremot, som är verksam i Uppsala, innehar stor kunskap om vilka arter som klarar Uppsalas klimat och de specifika väderförhållanden som gäller här. Därför kunde hans kunskap anses som mer relevant än den hos de som inte har arbetat i just Uppsala.

Något som vi frågade oss var hur besökarna kan förmås att skapa en taktil kontakt med växtmaterialet. Att ta på växter faller sig inte alltid naturligt för besökaren som kanske inte vet att det är tillåtet. I detta förslag finns växter som ska locka till beröring och planteringarna är upphöjda för att de ska komma tätt intill. Eftersom gestaltningen applicerades på ett slutet boende där personalen oftast är med ut i trädgården är det möjligt att personalen informerar och uppmuntrat till kontakt med materialet i trädgården. Vår förhoppning var dock att besökarna ska få kontakt med växterna och överkomma eventuella spärrar som hindrar beröring. Om det inte fungerar har visserligen en del av vårt koncept fallit bort, men det innebär inte att hela gestaltningen faller. Vi uteslöt nämligen inte de andra sinnena helt, vilket gör att vår sinnesträdgård går alldeles utmärkt att bara vistas i eller titta på från fönstret, även om det motsäger vår idé om det taktil stimulans.

Metoddiskussion och gestaltning

En litteraturstudie var nödvändig för att öka vår kunskap om målgruppen och de krav de har på sin miljö. I och med att resultatet

¹ Christer Fällman, trädgårdsmästare Stockholm. Intervju 2016-04-21

av litteraturstudien ligger till grund för gestaltungs-förslaget har den påverkat resultatet i stor utsträckning. I förslaget går det exempelvis att se att vi har tagit hänsyn till nåbarhet och trygghet, två kategorier som togs fram efter litteraturstudien.

Det var relativt enkelt att hitta litteratur kring hälsa och gröna miljöer, men arbetet blev svårare när detta skulle kopplas samman med det taktila sinnet. Att hitta litteratur kring hur växter kan upplevas utifrån ett taktilt perspektiv, och hur man gör i valet av växter till en sinnesträdgård var extra utmanande. Därför blev det nödvändigt att göra studiebesök för att komplettera litteraturstudien.

Vi har varit i kontakt med mycket växtmaterial tidigare men inte granskat det specifikt utifrån dess taktila egenskaper, därför var det nödvändigt att göra studiebesök. Under studiebesöken utgick vi från hur vi själva upplevde växterna, samt tips som mottogs från personal på plats som dagligen hanterar växter. Genom vår utbildning har vi fått kunskap kring identifiering av olika växters karaktärer, bland annat genom att känna på dem. Vår bedömning av växtmateriallets taktila karaktärer kan därför anses vara generell, även om det endast var två personer som genomförde den.

I och med att det var tidig vår när arbetet utfördes, och att många växter därmed varken hade slagit ut eller kommit upp ur jorden i Uppsala, försvårades bedömningen av växtmaterial avsevärt. Om det istället hade varit sommar eller till och med sensommar/höst hade vi kunnat få ett bredare underlag till växtstudierna och därmed kunnat göra mer detaljerade beskrivningar av arternas taktila karaktärer. Att studera gräsen var särskilt svårt eftersom många av dessa kommer upp senare än perennerna och inte är fullt utvecklade under försommaren. I södra Sverige hade växterna kommit lite längre in i växtperioden, vilket gav oss möjlighet att göra en bedömning av växtmaterial.

Efter förstudien och analysen användes skisser för att applicera den insamlade och bearbetade informationen i en gestaltning. Skissprocessen startade alltså efter våra studiebesök, vilket har påverkat utformningen. Tidiga skisser gjorda innan studiebesöken hade varit mindre påverkade av sinnesträdgårdarna vi sett samt varit mindre influerade av andras erfarenheter och idéer. Detta hade säkerligen resulterat i en annan formidé. Varje gång en ny skiss producerades ändrades utformningen något, och om skisserna hade bearbetats ytterligare hade den troligen ändrats ännu mer. Vi valde att stanna processen när vi var nöjda med både funktioner och gestaltning, men det fanns troligtvis många andra välfungerande lösningar som inte upptäcktes. Under detta arbete valde vi att främst skissa tillsammans, vilket innebär att vi i stor grad påverkade varandras idéer. Nackdelen med denna metod var att våra idéer likriktades tidigt, och det ledde i förlängningen till att vi producerade färre olika utformningsförslag. Fördelen var å andra sidan att våra olika tankar förenades kring en gemensam gestaltungs-idé, något som gjorde att förslaget blev en blandning av

våra personliga formspråk.

Eftersom gestaltningen förankrades på en plats underlättades arbetet, det gav verkliga förhållanden och begränsningar att anpassa förslaget till. Denna förankring gjorde att vi kunde producera ett tydligt exempel på hur en taktil sinnesträdgård för äldre kan utformas på en viss plats.

Sammanfattande diskussion

Det vi tar med oss från arbetet är att små förändringar i utemiljön kan ge flera positiva hälsoeffekter. Med andra ord kan små medel ge stora effekter. Läggs det mer resurser på att skapa en miljö som främjar mer än ett sinne och som dessutom är anpassad efter målgruppen så har man många fördelar att vinna.

Vårt arbete har bidragit med en sammanställning av faktorer, i form av kategorier, som är viktiga att ta hänsyn till vid gestaltning för äldre och dementa. Dessa kategorier pekar på några grundläggande aspekter som kan göra stor skillnad för denna målgrupp genom ökat välbefinnande. Vi har även uppmärksammat olika material och växter som kan appliceras i en gestaltning för att inkludera det taktila perspektivet. Detta arbete kan användas som inspiration vid andra projekt på liknande platser.

Vidare frågeställningar som skulle vara intressanta att arbeta vidare med är exempelvis hur detta förslag hade fungerat på en offentlig plats, där slitaget är betydligt högre än i en privat miljö. Det skulle också vara intressant att undersöka hur små förändringar i närmiljön till ett vårdboende som krävs för att påverka besökaren hälsomässigt. Finns det något som kan förbättras väsentligt genom minimala resurser? Vilka är nyckelelementen för en hälsofrämjande närmiljö? Det skulle även vara intressant att undersöka hur ett likvärdigt förslag skulle se ut för en helt annan målgrupp, exempelvis studenter eller barn.

Referenser

Bengtsson, A. (2003). *Utemiljöns betydelse för äldre och funktionshindrade: kunskapssammanställning*. Sandviken: Statens Folkhälsoinstitut (2003:60)

Bengtsson, K. (2012-10-23). *Mindfulness*. Stockholm 1177 Vårdguiden. Tillgänglig: <http://www.1177.se/Tema/Halsa/Stress/Mindfulness/> [2016-05-13]

Bryman, A. (2008). *Samhällsvetenskapliga metoder*. 2 Uppl. Malmö: Liber AB

Båst Andresen, T.C. & Larsson, V. (2007). *Vad är en sinnesträdgård? Ansats till framtagande av de utmärkande egenskaperna hos fenomenet*. Sveriges lantbruksuniversitet Alnarp. LTJ- Fakulteten (Examensarbete 2007:6)

Dee, C. (2001). *Form and fabric in landscape architecture, a visual introduction*. London: Spon Press.

Eriksson, L (2016-03-30). *Ansök om särskilt boende*. Tillgänglig: <http://www.1177.se/Uppsala-lan/Tema/Senior/Forandrat-vardagsliv/Ansok-om-sarskilt-boende/> [2016-05-25]

Grahn, P. (2005). Om trädgårdsterapi & terapeutiska trädgårdar. I: Johansson, M. & Küller, M. (red). *Svensk miljöpsykologi*. Lund: Studentlitteratur, ss.245-260

Kaplan, R., Kaplan, S.& Ryan, R. (1998). *With People in Mind : Design And Management Of Everyday Nature*. Washington D.C: Island Press

Ledin, C. (2013-11-20). *Depression*. Stockholm: 1177 Vårdguiden. Tillgänglig: <http://www.1177.se/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Depression/> [2016-05-13]

Nationalencyklopedin (u.å). *Sinne*. Tillgänglig: <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/sinne> [2016-05-13]

Rehnberg, S. & Vålitalo, I. (2009). *Att använda taktil stimulering i omvårdnaden. En intervjustudie med vårdpersonal*. Växjö universitet. Institutionen för vårdvetenskap och socialt arbete (Examensarbete). Tillgänglig: <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:211231/FULLTEXT02> [2016-05-13]

Socialstyrelsen (2014). *Läkemedelsorsakad sjuklighet hos äldre: kartläggning och förslag till åtgärder*. Socialstyrelsen (Artikelnummer: 2014-12-13). Tillgänglig: <http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/19621/2014-12-13.pdf> [2016-05-13]

Socialstyrelsen (u.å). *Äldreboende*. Tillgänglig: <http://socialstyrelsen.iterm.se/showterm.php?fTid=783> [2016-06-01]

Svenskt demenscentrum (2016-01-20). *Vad är demens?* Tillgänglig: <http://www.demenscentrum.se/Fakta-om-demens/Vad-ar-demens/> [2016-05-13]

Uppsala kommun, vård och omsorg (2016-02-22). *Bernadotte*. Tillgänglig: <http://vardochoomsorg.uppsala.se/boende/aldreboende/vara-aldreboenden/bernadotte/> [2016-05-13]

Westerberg, Y. (2011). *Sinnenas trädgård*. Ica bokförlag, Forma books AB

Fotografier

Figur 19-22: Annika Lundkvist (2016)

Figur 23: Ulla Myhr (2015)

Figur 24: Elke Freese (2006). *Molinia*, [fotografi]. Licens: Creative commons (CC BY-SA 2.5) <https://en.wikipedia.org/wiki/File:Molinia.jpg> [2016-05-26]

Figur 25: Janina Nilsson (2015)

Figur 26: Emelie Drott (2012)

Figur 27, 30, 33, 35-37, 40, 42, 43, 47, 51: Jonna Göthlin (2016)

Figur 28: J.M. van Berkel(u.å.). *Allium caeruleum azureum*, [fotografi]. Licens: creative commons (CC BY-SA 4.0) <http://www.jmvanberkel.nl/nl/allium-caeruleum-azureum-15-20120515.html> [2016-05-26]

Figur 29: Edwige (2009). *Anaphalis triplinervis*, [fotografi]. Licens: Creative commons (CC BY-NC-SA 2.0) <https://www.flickr.com/photos/37001991@N07/4639462380/in/photolist-amghmE-6Jaz3H-qJ5bF9-84YiuE-6okHy2-qrGs6e-9LcFy1-84Vk8z-aMik1t-84YswG-84Yje3-8xqnvH-84YiLb-5kFnTu-84Ypts-djADUJ-5kB8m2-s9LiRw-ywv8sV-dd49eX-mQujMu-freTcy-6VH1kB-giizzA-fqZArP-oZH7va-aowLYb-aLRdvH-8y2rVr-b2EhPx-b3c4tR-6JXqye-2MAvND-L8VRP-cX5gQA-4uBLWT-aeXrfe-o9Lfhs-q98wFB-4uBLTk-9L9TVH-fSRUgu-8zuhsK-d4QoQ5-bKFXoH-cQKgKb-ygYmdn-5zMuJp-ahV5AT-o1R19i> [2016-05-26]

Figur 31, 41: Emelie Drott (2009)

Figur 32: Henry Salomé (2007). *Hylotelephium telephium*, [fotografi]. Licens: Creative commons (CC BY-SA 3.0) https://en.wikipedia.org/wiki/File:Sedum_telephium_200907.jpg [2016-05-26]

Figur 34: Sten Porse (u.å.). *Lavandula angustifolia: Massive flowering*, [fotografi]. Licens: Creative commons (CC BY-SA 3.0) <https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:Lavandula-angustifolia-flowering.JPG> [2016-05-26]

Figur 38: Huhu (2008). *Utan titel*, [fotografi]. Ingen licens, tillåten för all användning. https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Steinquendel_%27Nepeta%27.JPG [2016-05-26]

Figur 39: Emelie Drott (2005)

Figur 44: Fabiocarboni (2006). *Thymus herba-barona*, [fotografi]. Ingen licens, tillåten för all användning. https://en.wikipedia.org/wiki/File:Thymus_herba-barona.jpg [2016-05-26]

Figur 45: Tangopaso (2013). *Spontaneous growth of plants of thymus in a garden in Burgundy. Clayous soil*, [fotografi]. Ingen licens, tillåten för all användning. https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Thymus_vulgaris_in_garden_2.jpg [2016-05-26]

Figur 46: Peter Stevens (2013). *Acer griseum*, [fotografi]. Licens: Creative commons (CC BY 2.0) <https://www.flickr.com/photos/nordique/9082747178/in/photolist-eQBsih-oZGMMR-7iZvjH-5jGepm-4jffXd-7pb3Gr-iABGSz-5XzqGy-8MKbNB-aFAZnr-KfRdj-9sHLJs-axzhta-6WzS8j-5kJAMe-4PhYo4-7WPdFE-6aEKPQ-aqYxZR-cqVQqy-6WvJ4R-bgo5p2-7JQPro-jJCzf3-3tTrD6-acMhQE-MwZLt-5kJAQF-948HdM-ajxkSZ-9pyy3S-8crU2o-85SJ1a-6WvPgR-ca6Qxd-gZTN45-6rqRim-3gq2U3-7SyWuK-4ozxkG-5MHEYK-7VFj8Y-dvjJ8z-7f2zLX-u599wY-6fbqZk-ojvUYb-a2bXTs-eLbdKy-aiwguh/> [2016-05-26]

Figur 48: Steven Severinghaus (2015). *Black Currants*, Licens: Creative commons (CC BY-NC-SA 2.0) <https://www.flickr.com/photos/horsepunchkid/24471045785/in/photolist-vynC3f-tyjTRG-tQzDUQ-tystBH-6i8JzR-8hYWzM-7X42xL-ndw7Ya-wXNUy3-o44Lge-F7mGH8-rcwLHg-6AiAQU-sxrCSy-uGJ9m5-vnhFWH-8kdKzz-bsLi2o-rYRgvH-bFFbda-a9CR2J-w2qMZ4-a9A4xn-4AGuoS-a9A3QX-a9CRr3-a9A4bM-wN6Azk-6Wpjfx-wRvYwb-tuXc4e-t2YNSz-4AGuoN-t2YDR8-tjacFd-t714S2-Dhqvmv-xEdiwf-ow3nK5-ovVVFy-v14xJX-xFJWHT-vUBJew-xtJsoY-x5x4Ub-vXjV8M-xJiBgx-xCNxmh-wMtEWg-v9uME4> [2016-05-26]

Figur 49: John Ankarström (2009). *Vinbär*, [fotografi]. Licens: creative commons (CC BY 2.0) <https://www.flickr.com/photos/jocap/3792859318> [2016-05-26]

Figur 50: Agnieszka Kwiecień (2006). *Pinus parviflora 'Glauca'*, [fotografi]. Licens: creative commons (CC BY-SA 3.0) https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Pinus_parviflora_Glauca_03.jpg?uselang=sv [2016-05-26]